

01. Oktober 2024

Essstörungen – wenn Nahrungsaufnahme zum Stress wird

Essstörungen, wie Anorexia/Bulimia nervosa, sind durch eine krankhafte Beschäftigung mit der Ernährung und ein auffälliges Essverhalten gekennzeichnet. Es gibt aber auch atypische Essstörungen. Leben Pommes- und Pizza-Esser weniger gesund als Menschen, die sich von Bio-Lebensmitteln ernähren? Durch eine starke, positive Haltung gegenüber dem eigenen Körper können wir immun gegen schädigende und kontraproduktive Diät- und Ernährungstrends werden.



Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Unter- und Übergewicht
- Welche Gesundheitsgefahren gehen wirklich von Unter- und Übergewicht aus?
- Welchen Einfluss hat die Ernährung, Bewegung und Stress tatsächlich auf die Gewichtsregulation?
- Wie sieht mein eigenes, gesundes Körpergewicht in Wirklichkeit aus?
- Erläuterung aktueller Erkenntnisse aus Motivationspsychologie und Hirnforschung
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Kursziel

Die Teilnehmenden

- haben einen Überblick über die verschiedenen Formen der Essstörungen
- geben praxisorientierte Ernährungsempfehlungen bei Essstörungen
- können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 01. Oktober 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial