

„Stress und Ernährung“

Lernen Sie, wie sie durch Ihr Ernährungsverhalten gesünder durch stressige Lebensphasen kommen können!

Themen sind:

- Grundlagen zum Thema Stress
(Definition „Stress“, Stressoren, innere Stressverstärker, Stressreaktion, biologische Bedeutung der Stressreaktion...)
- Stress und Gehirn
(Stressachsen, Glutamat, Adrenalin, Cortisol)
- Wie verändert sich unser Ernährungsverhalten im Stress?
- Ernährungs-Tipps bei Stress
- die Rolle der Fette in unserer Ernährung
(gesättigte Fette, ungesättigte Fette, Transfette)
- Smoothies als Energiedrinks (nicht nur) bei Stress
- Achtsames Essen
- ...
- da nur ein entspannter Bauch gut verdaut, werden wir uns auch entspannen
(Körperreise, Atembeobachtung, Fantasiereise, Schokoladenmeditation...)

Appetit bekommen? Sehr gut!
Ich freue mich auf Sie!

*Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Getränk und Imbiss
(wer gerne im Liegen entspannt: kleines Kissen, Decke, Matte, dicke Socken)*