



„Die Seele isst mit“ wie Gefühle unser Essverhalten beeinflusst

In diesen Vortrag erfahren Sie:

- warum der Körper oft ein Verlangen nach Süßem hat.
- welche Rolle dabei die Gefühle/Emotionen spielen.
- ob Stress wirklich dick macht.
- welche verschiedene Hungerarten es gibt.
- was der eigentliche Auslöser von Heißhunger ist.
- wie Sie Ihre Ziele im Alltag schrittweisen Umsetzten.
- Wir erarbeiten Alternative Möglichkeiten, statt zu „un- /gesunde Snacks“ zu greifen.

Termin: am Fr. 26.08.2022 um 18:30-20:00Uhr

Ort: im KursTraum Bad Kissingen, Schönbornstraße 64

Kosten: 18€ (Bezahlung Bar vor Ort)

Anmeldung und Infos:

Email: sonja-wetterich@web.de

Telefon: 0174 9945325

www.issdichgesund.mobirisesite.com



Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie