

## Du bist, was du isst

Gehören Sie auch zu denen, die sich erschöpfter fühlen als noch vor ein paar Jahren, die nach dem Essen regelmäßig ins „Suppenkoma“ fallen und bei denen die Waage Jahr für Jahr etwas mehr anzeigt, obwohl Sie schon einiges für ihr Wohlfühlgewicht tun? Das Seminar ist für alle, die weder viel Zeit noch Lust haben, lange am Herd zu stehen, sich mit Zutatenlisten zu beschäftigen oder womöglich noch Kalorien zu zählen, die sich aber trotzdem fit fühlen (und auch so aussehen) möchten.

### Seminarthemen

- Aktueller Stand der Ernährungswissenschaft und die wichtigsten Ernährungsirrtümer
- Hinterfragen, wie gesund Veganer und Vegetarier leben
- Wissen, welche Fette gesund sind und welche eher weniger
- Der Grund, warum so viele davon reden, Kohlenhydrate zu reduzieren („Low Carb“)
- Lebensmittel, die lange satt halten und solche, die für Heißhungerattacken sorgen
- Durchschauen, warum Hunger und Stress dick machen
- Lebensmittel, die den Stress verstärken, und welche bei Stress besonders gefragt sind
- Wissen, nach welchen Menüs (k)ein Mittagstief zu erwarten ist
- Anregungen, was Sie (auch zwischendurch) essen können, wenn es schnell gehen muss
- Tipps, im Supermarkt zu den „richtigen“ Lebensmitteln zu greifen
- Üben, eine gesunde Entscheidung im Restaurant oder in der Kantine zu treffen
- Motiviert sein, die persönlichen Ernährungsziele zu erreichen
- Gemeinsam einkaufen und kochen („Kochen für Faule“, Smoothies selber mixen)