

ONLINE SEMINAR

# Ernährung

Mit Hirn und Genuss

*Geleitet von Mag. Cornelia Fiechtl, Ernährungspsychologin*



- ✓ Beginnen Sie Ernährung zu verstehen, anstatt auferlegten Regeln zu folgen
- ✓ Steigen Sie tiefer in das Thema Ernährung ein und blicken über den Tellerrand hinaus
- ✓ Ernährungspsychologie gepaart mit Ernährung

5 Module – 1 Modul wöchentlich à 90 Minuten

Ohne den Zirkus, wie wir ihn kennen, soll Ernährung locker flockig in den Alltag integrierbar sein: Verstehen Sie das Wie und Warum einer gesunden Ernährung, statt Regeln zu befolgen und Kalorienangaben auswendig zu lernen. Sie werden feststellen, dass das gar nicht kompliziert ist und es mehr Spaß macht, Mahlzeiten aufzuwerten, als die Schokolade ein für alle Mal vom Teller zu verbannen. Denn Essen soll Freude bereiten. Mit insgesamt 5 Terminen zu je 90 Minuten unterstützen wir Sie dabei, eine entspannte Beziehung zum Thema Ernährung und damit zu sich selbst aufzubauen, um ein gesundes und genussvolles Essverhalten zu entwickeln.



### **Modul 1**

*Schluss mit dem  
Ernährungswahn &  
Ernährung verstehen*

### **Modul 2**

*Ernährung:  
Brennstoffe I*

### **Modul 3**

*Ernährung:  
Brennstoffe II*

### **Modul 4**

*Ernährung verstehen:  
Baustoffe & Wirkstoffe*

### **Modul 5**

*Nährstoffreiche  
Mahlzeiten gestalten*

**Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren**