



Stressprävention und Ernährung

Curriculum zum Ernährungsworkshop 2

„Irgendwas ist immer“

Stress! Eine mögliche Folge - Über- oder Untergewicht!

Beschreibung und Nutzen

Das natürliche Wechselspiel von Schlafen und Wachsein, von Essen und Fasten, von Anspannung und Entspannung wird in der heutigen Zeit immer mehr in den Hintergrund gedrängt! „Irgendwas ist Immer“ - Stress im Arbeitsalltag, in der Freizeit und in den Familien. Wir verausgaben uns körperlich, wenn der Körper Erholung bräuchte, und verschlafen die beste Aktivitätszeit des Tages. Unser heutiger stressiger Lifestyle hinterlässt seine körperlichen Spuren!

Rund um die Uhr ist unsere Nebenniere gefordert und schüttet stressbedingt Cortisol aus. Viele Abläufe in unserem Körper können dadurch nicht mehr gut funktionieren. Die Menschen leiden dadurch an alltäglichen, oft diffusen Beschwerden. Müdigkeit, Schlafstörungen, schwaches Immunsystem, Unverträglichkeiten und vor allem Übergewicht!

Stress und Probleme werden in unserem Unterbewusstsein gespeichert! Das Unbewusste kann Dein bester Freund, oder dein Feind sein! Es lernt durch Bilder, Gefühle und Wiederholungen.

Es kann dadurch auch der „emotionale Hunger“ entstehen. Darum greifen wir häufig zum Essen, obwohl wir gar keinen Hunger haben, aber das Gefühl haben, jetzt sofort etwas essen zu müssen! Die Folge ist die Gewichtszunahme. Die Kraft des Unterbewussten wirkt sich auf unser ganzes Leben aus!

Inhalte

- Welche Nahrungsmittel unterstützen meine Stoffwechselprozesse.
- Herausfinden, welche Bedürfnisse können hinter meinem emotionalen Essverhalten liegen.
- Hypnosystemische Suggestionen lernen. In einem Zustand der Entspannung können Sie die Suggestion direkt an Ihr Gehirn senden!

Ziele

Wenn wir unser Mindset gegenüber Stress und Cortisol vom Negativen ins Positive verändern, kann unser Leben – unser Körper wieder „leichter“ werden.

Durch die Versorgung mit ausreichend Nährstoffen, durch unsere Ernährung unsere Stoffwechselprozesse wieder reibungslos ablaufen lassen.

Stärken und unterstützen der Nebennieren.

Gaby Plank

Dipl. Ernährungstrainerin

Dipl. Bow-Embodiment Trainerin

Dipl. Shep-Practitionerin

Ordination- und Zahnarzt-Assistentin

Zielgruppe

Jeder, der sich gesund ernähren will

Infos



Teilnehmer

8 - 12 Teilnehmer



Termine

23.09.2021 | 21.10.2021 | 18.11.2021
(Einstieg jederzeit möglich)



Uhrzeit

Drei Abende
von 18:00 - 20:30 Uhr



Kosten

pro Termin: € 70,-
Alle drei Termine: € 190,-
(inkl. kleines Skript und Verkostung)