

Achtsam essen - gesund genießen

- Ein achtsamkeitsbasiertes Training für eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Essverhalten -

Ablauf

1

Grundlagen der gesunden Ernährung
anhand der Ernährungspyramide
IST- und SOLL-Zustand
Zielformulierung

- Vorstellung und Kennenlernen
- Erwartungen an die Beratung
- Idee und Struktur des Beratungskonzeptes
- Kennenlernen der Grundlagen einer gesunden Ernährung anhand der aid-Ernährungspyramide
- Feststellung des Soll- und Ist-Zustandes
- Zielfindung und -formulierung

2

Die 10 Regeln der DGE und ihre
Bedeutung für das Ess- und
Bewegungsverhalten

Das Prinzip der Achtsamkeit
in der Ernährung

- Die 10 Regeln der DGE und ihre Bedeutung für das Essverhalten
- Der Einfluss von körperlicher Bewegung auf unsere Gesundheit
- Einführung in das Prinzip der Achtsamkeit in der Ernährung
- Achtsames Genießen lernen

3

Umgang mit verschiedenen
Hungerarten

Umsetzung eines achtsamen
Ess- und Bewegungsverhaltens
im Alltag

- Die 7 Hungerarten beim achtsamen Essen
- Umgang mit den verschiedenen Hungerarten
- Atemübung für eine bessere Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Strategien zur Umsetzung des Achtsamkeitsprinzips in den Alltag
- Persönliches Fazit und Ausblick