Hormone, Hunger, Harmonie: Ernährung für Frauen, die ihnen gerecht wird

Beschreibung

Hunger ist kein Charakterfehler. Und trotzdem lernen die meisten Frauen früh, ihn zu ignorieren, zu kontrollieren oder sich für ihn zu schämen. Dabei ist Hunger – genau wie Zyklus, Stimmung und Energielevel – ein hormonelles Signal, kein Willensproblem. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, wieder zu verstehen, was der eigene Körper Ihnen mitteilen möchte statt ihn ständig zu überstimmen. Ziel ist nicht die nächste Diät/Ernährungsdorm, sondern ein echtes, stimmiges Verhältnis zwischen Essen, Hormonen und Alltag.

Inhalte

- Wie Hormone Hunger, Heißhunger und Sättigung steuern – und warum die meisten Standard-Ernährungstipps für Frauen nicht empfehlenswert sind
- Warum unterdrückter oder ignorierter Hunger sich langfristig gegen uns wendet (Energie, Stimmung, Zyklus, Stoffwechsel)
- Der Unterschied zwischen echtem und emotionalem Hunger – und warum diese Unterscheidung oft schwerer ist, als sie klingt
- Zyklusphasen und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse: Was der Körper in welcher Phase wirklich braucht
- Warum „auf den Körper hören" mehr ist als eine Floskel – und wie man das konkret wieder lernt
- Erste Schritte zu einem intuitiven statt kontrollierenden Essverhalten

Methodik

- Fundiertes Hormon- und Ernährungswissen
- Selbstreflexions-Impulse fürs Publikum: kurze Denkanstöße für echte "Aha-Momente"
- praxisnahe Ideen für den Arbeitsalltag
- Fokus auf sofort umsetzbare Perspektivwechsel statt starrer Ernährungspläne

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:
1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:
Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung





Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!