Warum Diäten uns krank machen – und was Frauen stattdessen brauchen

Beschreibung

Diäten versprechen Kontrolle – und rauben uns eigentlich genau die. Wer über Jahre kalorienzählt, Verzicht übt und auf die nächste Zahl auf der Waage wartet, verliert nicht nur Vertrauen in den eigenen Körper, sondern oft auch die Gesundheit: Hormonhaushalt, Stoffwechsel und Zyklus geraten oft aus dem Gleichgewicht. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, warum das klassische Diätdenken speziell für Frauenkörper langfristig nicht funktioniert – und was stattdessen wirkt.

Inhalte

- Warum Diätkultur und weiblicher Körper sich biologisch widersprechen (Zyklus, Hormone, Stressachse)
- Die stille Kettenreaktion: chronisches Kaloriendefizit → hormonelles Ungleichgewicht → Symptome, die niemand mit „Diät" in Verbindung bringt
- Wie sich trotz angestrebtem Gewichtsverlust eine unpassende Ernährung zeigen kann - und welche Lösungen es dafür gibt
- Warum Restriktion langfristig zu mehr Heißhunger, nicht weniger führt
- Was intuitive, zyklusorientierte Ernährung stattdessen bedeutet
- Erste Schritte raus aus dem Diät-Mindset, rein in ein nachhaltiges, intuitives und zyklusorientiertes Essverhalten im Einklang mit dem Körper

Methodik

- Wissenschaftlich fundierte, aber simple Erklärung
- Erfahrungsbasierte Empfehlungen aus der Praxis
- Interaktive Elemente: Reflexionsfragen ans Publikum, Raum für Zwischenfragen
- Konkrete, direkt umsetzbare Impulse
- Bewusst kein Vortrag über „die perfekte Diät", sondern eine Einladung, das eigene Essverhalten neu zu bewerten

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!