



Heißhungerattacken unter der Lupe

Wie kann ich Heißhunger vorbeugen und in den Griff bekommen?
Was tun, dass es erst gar nicht zu Heißhunger kommt?

Damit wollen wir uns an 3 Samstagen beschäftigen:

- die Willenskraft stärken, Signale des Körpers richtig deuten und Essdruck besser aushalten
- den Genuss trainieren und achtsam essen
- einen Essplan und einige Notfall-Strategien, die bei Heißhunger helfen können, ausarbeiten

samstags, 10 – 15 Uhr, Mittagspause 12:30 – 13:15 Uhr

Termine: 25.05., 15.06. und 13.07.2019

Moderation: Melanie Gerstner, Ernährungstherapeutin und Diätassistentin

Kosten: 90 – 120 € nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: 0911 – 47 17 11 oder christine.ertl@essstoerungen-mittelfranken.de

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg