

Lifestyle – Änderung (Gewicht) – Abnehmen beginnt im Kopf?!

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) nehmen in ihrer Häufigkeit zu und haben sich zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem entwickelt. Die Adipositas erhöht das Risiko für psychische und physische Erkrankungen sowie vorzeitige Sterblichkeit und verringert die Lebensqualität. Sie ist eine komplexe, multifaktorielle Störung, die mit einem starken gesellschaftlichen Stigma belegt und oftmals nur schwer nachhaltig behandelbar ist. Eine langfristige Behandlung erfordert eine Kombination aus verschiedenen Strategien wie gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und Verhaltensveränderung.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Adipositas
- Innere & äußere Einflussfaktoren – Auswirkungen auf das Essverhalten
- Gesundheitsparadigmen/Schönheitsideale
- Wie hängen Gewicht und Psyche miteinander zusammen?
- Therapeutische Strategien
- Behandlungsansätze
- Adipositas Prävention
- Impulse & Reflexionsfragen

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

Referentin: Mag.^a Raphaela Ulrich

DGKP psychiatrisch, Klinische Psychologin

Termin: 06. Februar 2025

Zeit: 9:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Graz /Seiersberg

Teilnahmegebühr: 145,00 plus 20% Mwst.

Bei der Entsendung Anmeldung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir 10% Ermäßigung!

Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!