

## B2615831 Stressessen – raus aus der ungesunden Spirale!

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr  | 5,00 €                                  |
| Dauer       | 1 Termin                                |
| Kursleitung | Stefanie Christ                         |
| Kursort     | , ,                                     |

Fühlen Sie sich in stressigen Zeiten oft von ungesunden Snacks und Heißhungerattacken verleitet oder bekommen nichts herunter?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, warum Stress uns zu ungesunden Essgewohnheiten bringt und was Sie dagegen tun können.

Inhalte des Vortrags:

Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst

Analyse Ihrer Essgewohnheiten: Erkennen Sie Ihre Stressmuster

Tipps zur Reduzierung von Heißhunger-Attacken

Nährstoffe, die Körper und Geist in stressigen Zeiten unterstützen

Soul-Food für stressige Phasen

Zur Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet o. Ä.) inkl. Lautsprecher oder Kopfhörer und eine ausreichend starke Internetverbindung.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort              |
|------------|-------------------|------------------|
| 24.11.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Zentrale, Online |