

## Heißhunger unter Kontrolle bringen

*Wie Sie Gelüsten widerstehen und einfach entspannt essen*

Heißhunger kommt meist plötzlich und quält einen so lange, bis man schließlich doch zuschlägt bei Keksen, Pralinen oder Fast Food. Wieder schwach geworden, oh wie ärgerlich, mitten in der Diät. Gegen überfallartige Ess-Attacken anzukämpfen oder sie mit Rohkost zu vertrösten scheint wenig erfolgreich. Die bohrenden Gedanken zu ignorieren, die den ganzen Tag um irgendwas Essbares kreisen, klappt auch nicht. Wer bei kalorienreichen Gaumenkitzeln standhaft bleibt, hat viel Willenskraft und sehr kluge, gut trainierte Strategien.

In diesem Seminar dreht sich alles darum, wie man Verlockungen, Gelüste und Ess-Anfälle in den Griff bekommt. Sie lernen, wie Ihre Klienten Heißhunger-Attacken vorbeugen und sich rechtzeitig vor überraschenden Ess-Gedanken schützen können. Wichtig ist es, vor und während des Essanfalls handlungsfähig zu bleiben. Für solche Situationen erhalten Sie jede Menge Notfall-Tipps und gut erforschte Methoden zur Stärkung der Selbstmotivation. Mit ein bisschen Übung wird Ihr Klient bald gelassen entscheiden, welche Verführung er genüsslich aufgreift und welche er wie eine flockige Wolke an sich vorbeiziehen lässt.

### **Inhalte:**

- Heißhunger: Ursachen, Merkmale und typische Auslöser
- Heißhunger-Attacken gezielt vorbeugen
- Notfall-Strategien bei Gelüsten und Ess-Anfällen
- Erfolgreiche Ablenkungsmanöver für die kritischen 10 Minuten
- Ess-Gedanken auf Distanz halten
- Übungen zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Willenskraft stärken, Beherrschung behalten und Belohnungen aufschieben können
- Rückfall-Prophylaxe: Hindernisse überwinden mit der WOOP-Methode
- Stresstoleranz verbessern und kalorienfreie Seelentröster sammeln
- Spezielles Genusstraining für Heißhunger-Lebensmittel
- Übungen zur Achtsamkeit rund um das Essverhalten

### **Zielgruppe:**

Ernährungsberater, Ernährungstherapeuten und Ernährungsmediziner sowie Trainer und Coaches in der Gesundheitsförderung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement

### **Termin und Ort:**

02. und 03. Juni 2016      **Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

**Zeit:** Donnerstag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Freitag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

**Preis:** 298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

### **Referentin:**

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)  
Ausbilderin, Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

## A n m e l d u n g

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:**

Seminar:     **Heißhunger unter Kontrolle bringen**

am:     **02. und 03. Juni 2016**                    in:     **Nürnberg**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

derzeitige Tätigkeit: \_\_\_\_\_

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse                     Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

- gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare (Bonusprogramm 5%)
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.
- Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n**

### **1. Anmeldung**

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de)

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto:info@jutta-kamensky.de)

### **2. Anmeldebestätigung**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotelempfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

### **3. Seminargebühren**

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

### **4. Preise**

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen ebenfalls im angegebenen Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

### **6. Zusätzliche Dienstleistungen**

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

### **7. Stornierung**

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

### **8. Umbuchung**

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

### **9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte**

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

### **10. Haftung**

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.