

## Heißhunger unter Kontrolle bringen

*Wie Sie Gelüsten widerstehen und einfach entspannt essen*

Heißhunger kommt meist plötzlich und quält einen so lange, bis man endlich doch zuschlägt bei Keksen, Pralinen oder Fast Food. Oh wie ärgerlich, wieder schwach geworden, mitten in der Diät...

Gegen überfallsartige Ess-Attacken mit strenger Disziplin anzukämpfen, scheint wenig erfolgreich. Selbst mit Rohkost lassen sie sich nur zeitweise vertreiben. Es klappt auch nicht wirklich, die bohrenden Gedanken zu ignorieren, die den ganzen Tag um irgendwas Essbares kreisen.

**Das Seminar ist das Richtige für Sie,** wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, mit denen Ihre Klienten...

- ➔ Heißhunger-Attacken gezielt vorbeugen und außer Kraft setzen,
- ➔ Heißhunger rechtzeitig stoppen und
- ➔ wieder selbstbestimmt, regelmäßig und normal essen können.

Die Kunst beim Heißhunger ist, im entscheidenden Augenblick handlungsfähig zu bleiben und kalorienreiche Gaumenfreuden mit Maß und Ziel zu verspeisen, oder eben nicht. Dazu braucht Ihr Klient viel Motivation und von Ihnen eine richtig gut ausgetüftelte Handlungsanweisung.

### Die Inhalte:

Sie erhalten gut erforschte Therapiemethoden und Arbeitsblätter für Ihre Beratung, um Klienten aus der Heißhunger-Falle zu befreien. Damit schaffen Sie es, dass Ihre Klienten bald gelassen entscheiden, welche Verlockung sie genüsslich aufgreifen und welche sie wie eine weiche Wolke an sich vorbeiziehen lassen:

- **Heißhunger unter der Lupe:** Was unterscheidet Heißhunger von Essanfällen und was ist anders in der Beratung bei Adipositas und Binge-Eating-Störungen? Typische Auslöser im Blick haben und Heißhunger-Attacken mit der ABC-Methode analysieren und aushebeln.
- **Heißhunger vorbeugen und dauerhaft in den Griff bekommen:** Was tun, dass es erst gar nicht zu Heißhunger kommt? Essplan für Heißhunger-Klienten. Die Willenskraft stärken, Körpersignale richtig deuten, Essdruck besser aushalten und Essen aufschieben können. Spezielles Genusstraining mit Heißhunger-Lebensmitteln durchführen.
- **Ständig kreiselnde Ess-Gedanken abstellen:** Tipps, wie Klienten ihr Gehirn auf Essens-Pause schalten und weniger zwischendurch naschen „müssen“.
- **Notfall-Strategien bei Heißhunger:** Erfolgreiche Ablenkungsmanöver für die kritischen 10 Minuten. So kriegen Ihre Klienten die Kurve, noch bevor die Chips-Tüte leer ist.

### Für wen?

Ernährungsberater u. Ernährungstherapeuten (z.B. Diätassistenten, Diätologen, Bachelor, Master und Diplom-Oecotrophologen u. -Ernährungswissenschaftler u.a.), Ernährungsmediziner sowie Trainer/Coaches im Gesundheits- und Sozialwesen und in der Gesundheitsförderung (maximal 12 Teilnehmer)

### Wann und Wo?

Freitag, 02. März, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 03. März 2018, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

### Wie viel?

298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

### Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Ausbilderin für Ernährungs- und 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. März 2018** 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.