



### **Online-Seminar: Diäten im Fokus** **(19.01.2024, 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr)**

Wenig Fett, viel Eiweiß, keine Kohlenhydrate, Intervallfasten . . . Paleo-, Detox-Entgiftungsdiät oder einfach Schlank im Schlaf: jedes Jahr überschwemmen immer wieder unterschiedlichste Diäten mit enormen Versprechungen den Markt. Schnelles Abnehmen wird garantiert! Und immer wieder glauben Menschen daran, dass dieses Mal die Gewichtsabnahme ganz sicher und auch langfristig funktioniert.

Gerade die aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eher dubiosen Diäten werden gerne so glaubhaft beworben, dass es für Beraterinnen und Berater schwierig wird, diese Argumentationen zu entkräften und zu versachlichen. Das Seminar soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, die jeweiligen wissenschaftlichen Ansätze der Diäten kritisch zu hinterfragen und Ratsuchenden fundierte Beratungen anbieten zu können.

#### **Inhalt**

- „Diät-Stoffwechsel“: Was passiert physiologisch
- „Diäten-Dschungel“: Welche Kategorien gibt es?
- „Diät-Report“: Steckbriefe und Funktionsweisen
- „Diät-Mythen“: wissenschaftliche und pseudowissenschaftliche Erklärungen
- „Diät-Fazit“: was macht wirklich Sinn in der Gewichtsreduktion

#### **Veranstaltungsformat:**

Online

#### **Zielgruppen:**

Ernährungsfachkräfte, Ärzt\*innen, Apotheker\*innen

#### **Referent/-in:**

Dr. oec.troph. Michael Lohmann, Schwentinental