

Weniger is(s)t meist mehr – Impulskontrolle verbessern für eine erfolgreiche Diät

Eine Diät fällt schwer, mehr Sport treiben auch. Je mehr Selbstdisziplin, desto leichter gelingen kurzfristige Verhaltensänderungen. Langfristig jedoch ist Willenskraft erschöpflich. Wie kann man einen gesünderen Lebenswandel so kontrollieren lernen, dass die Verhaltensänderung nicht so viel Energie kostet? Gibt es Möglichkeiten seine Willenskraft zu schonen, sie zu fördern und bei Bedarf wiederherzustellen?

Der Vortrag zeigt die neurobiologischen Prozesse der Impulskontrolle. Er verrät Möglichkeiten zur Stärkung und zum Erhalt der Willenskraft und demonstriert Tipps und Tricks zum Erreichen von Zielen, am Beispiel der Gewichtsreduktion bzw. Diät.

Gehen Sie mit Köpfchen vor statt allein mit Kraft...

Typ		Vortrag
Zielpersonen		Ärzte, Ernährungsberater, Diabetesassistenten, Allgemeinbevölkerung
Länge (Empfehlung)		60min, 75min, 90min
Humor		
Emotionen		
Wissenschaft		
Praxistipps		

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.