Food Balance - Ernährungsprogramme
Wer schlank bleiben will, darf essen!

Dr. Martin Mittwede

- Ernährung und Wellness im betrieblichen Kontext -

Gesunde Lebensführung sollte nicht *mehr* Spannungen erzeugen, sondern auf dem Gesetz der Harmonie und des Ausgleichs beruhen. Starre Verbote und Einschränkungen führen nicht zum Erfolg, sondern in die Ess-Störung. Es gibt Hunderte von Diäten in Deutschland, und das Übergewicht verbreitet sich trotzdem immer mehr. Ganz abgesehen davon, dass viele Diäten in eine Mangelernährung hineinführen und dadurch dem Körper schaden, haben auch ausgewogene Diäten den Nachteil, dass sie das Problem nur von einer Seite angehen. Der dauerhafte Erfolg bleibt versagt, weil die Gesamtsituation nicht ausreichend berücksichtigt wird.

Kurzfristige Maßnahmen können nur Impulse setzen. Erfolgsversprechend sind langfristig angelegte Konzepte des modernen Lifestile Managements. Gesunde Ernährung muss schmecken, muss Spaß machen und eine Bereicherung für die Lebenszufriedenheit sein – nur dann wird sie auch umgesetzt.

Ein umfassendes Gewichtsmanagement baut auf den klassischen Säulen der Präventivmedizin auf: Ernährung – Bewegung – Stress-Management.
Solange das Essen als Ersatz benutzt wird, um Frustrationen, Spannungen und Konflikte auszugleichen, sind die Chancen für eine dauerhafte Gewichtsreduktion gleich null.

In dem Workshop stellen wir Möglichkeiten für die Umsetzung von Gewichtsmanagement im betrieblichen Umfeld vor. Angefangen beim Ernährungstag, Workshops mit multisensorischen Erfahrungsmöglichkeiten bis hin zum strukturierten regelmäßig durchgeführten Ernährungs- und Wellness-Seminar reichen die Möglichkeiten.

Dr. Martin Mittwede, Medizingeschichtliche Forschung über Ayurveda, seit 12 Jahren als Ausbilder für Ärzte und andere Berufsgruppen des Gesundheitswesens in den Bereichen Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung tätig , Autor, Gründer des Instituts für Ernährung und Gesundheit, das ein ganzheitliches Konzept für Adipositas-Therapie entwickelt hat.

Priv.-Doz. Dr. Martin Mittwede
Unter den Weiden 1
55546 Biebelsheim
Tel: 06701 / 911160
info@eginstitut.de