

VORTRAG

Sinn und Unsinn von Diäten



Montag
8. November
19.00 Uhr
Tamsweg
Mittelschule, Aula

Eintritt frei

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der geltenden Covid-19-Bestimmungen statt.

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner
Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Schlank ist schön! Diese drei Worte bewirken, dass sich unzählige Personen in Versuchskaninchen verwandeln. Wodurch, womit nehme ich rasch ab, wie gelingt es mir, ohne Rücksicht auf meinen Körper die erwünschte Figur zu bekommen? Und warum wiege ich innerhalb kürzester Zeit mehr als vor meiner „Diät“? Fragen, die viele Menschen immer intensiver beschäftigen, zumal der Markt von neuen Ratgebern und Schönheitsidealen überschwemmt wird. Dieser Vortrag bietet einen kurzen Überblick über sinnvolle und unsinnige Diäten. Sie erhalten nicht nur Informationen über den Jo-Jo-Effekt oder Light-Produkte, sondern auch über eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die Genuss und Leistungsfähigkeit garantiert.

Juliane und Alois Lankmayer Bildungswerkleitung
Bgm. Georg Gappmayer Vorsitzender