

Vortragsreihe „Starke Frauen“ im TV Apen



Themen

15.08.2017 Stoffwechsel und Verdauung

Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Vitalität hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Maßgeblichen Einfluss darauf haben der Stoffwechsel und die Verdauung.

Stoffwechsel und Verdauung sind Worte die wir häufig hören, aber was heißt eigentlich genau Stoffwechsel?

Welche Nahrungsbestandteile brauchen wir, was bewirken die einzelnen Nahrungsbestandteile in uns?

Was geschieht damit in unserem Körper? Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Aus welchen Lebensmittel-Quellen können wir Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente besonders gut verwerten?

29.08.2017 Kohlehydrate und Fett und Lebensmittellügen

Aus diesen beiden Nährstoffen beziehen wir unsere Energie. Beide stehen häufig negativ in den Schlagzeilen. Kohlehydrate machen dick, Fett macht fett. Stimmt das wirklich? Wenn ja, warum ist das so? Welche Rolle spielt das Insulin, was genau bedeutet glykämischer Index, was ist so schlimm an Zucker. Oder ist doch das Fett an allem schuld? Und ganz wichtig, was bringt es mir, wenn ich das alles verstanden habe.

Der heutige Abend soll Sie in die Lage versetzen, Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen.

12.09.2017 LEBENS-Mittel – worauf kommt es an

Unsere Kühlschränke sind in der Regel sehr gut gefüllt. Auch im Supermarkt lässt das Sortiment keine Wünsche offen. Doch was genau wird uns angeboten, welche Tricks nutzt die Lebensmittelindustrie um uns zu locken?

Wie kommt es, dass wir in Zeiten des Überflusses so schlecht versorgt sind und Zivilisationserkrankungen und Übergewicht rasant ansteigen? Worauf können wir achten ohne auf Genuss zu verzichten.

17.10.2017 Aha macht schlank

Heute wollen wir unsere Gewohnheiten einmal unter die Lupe nehmen. Was können wir tun um unser Wohlfühlgewicht zu erreichen oder zu erhalten? Welchen Einfluss haben Fett und Zucker? Volumen macht satt! Wenn Ecken rund machen! Was ist damit gemeint? Seien Sie gespannt, es wird so einige Aha-Momente geben.

07.11.2017 Ernährungsformen und Ernährungstypen

Low Carb, Low Fat, veggi, slow Foot, Logi-Diät, Blutgruppendiät

Ernährungsformen und Diäten gibt es viele! Wie unterscheiden sie sich? Sind sie sinnvoll? Welche ist für mich die richtige? Wie kommt es zum JoJo-Effekt? Was bin ich eigentlich für ein Ernährungstyp und woher kommt meine Essprägung?

Anhand eines einfachen Tests werden Sie Ihren Ernährungstypen bestimmen. Das hieraus gewonnene Wissen kann einiges an Veränderung und Optimierung ermöglichen.

21.11.2017 Stress, Bewegung und Entspannung

Stress, der Krankmacher Nummer eins, jeder kennt ihn! Welchen Einfluss nimmt Stress auf unseren Organismus und was genau bringt mir eigentlich Sport und Entspannung. Kann ich durch die Reduzierung von Stress mein Gewicht beeinflussen? Und überhaupt, wie soll ich denn das alles schaffen?

Setzen Sie Prioritäten, was ist wirklich wichtig, gibt es Dinge oder Aktivitäten auf die ich verzichten kann? Hinterfragen Sie Ihre Motivation!