

Vortrag

Stressfresserchen

Martina Amon

Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin

Stress eaters



Talk

Wenn nur noch Nervennahrung hilft

Kennen Sie das? Sie kommen nach einem stressigen Tag nach Hause, hatten sich eigentlich vorgenommen etwas Leichtes zu kochen, aber kaum daheim angekommen, ruft die Seele förmlich nach ungesunder Nervennahrung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Prozesse in unserem Körper dieses „Stressfressen“ begünstigen. Warum wir doch immer wieder zu Ungesundem greifen und die Hand immer wieder in der Naschkiste haben.

Erfahren Sie das Geheimnis, wie wir unsere Psyche besser steuern können, Stressmonster in den Griff bekommen und welche Lebensmittel echte Nervennahrung sind!

Mit unserem einfachen Baukastensystem erfahren Sie, wie Ihnen gutes Essen im Arbeitsalltag gelingt, dass auch ein Genuss für die Seele ist.

When the only thing that helps is nourishment for the nerves

Do you know this? You come home after a stressful day and had actually planned to cook something light, but as soon as you get home, your soul literally calls out for unhealthy nerve food. In this lecture, you will find out which processes in our body encourage this "stress eating". Why we keep reaching for unhealthy food and why we always have our hand in the snack box.

Find out the secret of how we can better control our psyche, get a grip on stress monsters and which foods are real nerve food!

With our simple modular system, you will learn how to eat well in your everyday working life that is also a treat for the soul.

10:00
Uhr

Hörsaal
2D5
Lecture Hall

1.30
pm

27.5.2025

Login-Infos werden per E-Mail mitgeteilt.

akg@mpis.mpg.de

Login info will be communicated by email.

Online
via ZOOM