

Seminar zum Thema

Gesund Zunehmen bei Untergewicht!

Viele Menschen plagen sich mit Übergewicht. Zahlreiche Magazine berichten von Diäten und neuen Trends zur Gewichtsabnahme. Doch die Tatsache, dass ein großer Teil der Bevölkerung untergewichtig ist und dies zu einem erhöhten, gesundheitlichen Risiko, einer körperlich-seelischen Belastung und Verminderung der Lebensqualität und des Wohlbefindens der Betroffenen führen kann, ist in unserer Gesellschaft weniger bekannt. Welche Ursachen es für Untergewicht gibt, welche Diagnose- und Therapiemöglichkeiten eingesetzt werden können und wie man es langfristig schafft mit Hilfe einer gesunden Ernährung und Sport sein Normalgewicht zu erreichen, wird in diesem Vortrag vorgestellt. Es ist wichtig eine langfristige, gesunde Gewichtszunahme anstreben, um das gesundheitliche Risiko zu reduzieren, das Normalgewicht zu erreichen und langfristig halten zu können!

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über die Ursachen für Untergewicht und Schwierigkeiten mit der Gewichtszunahme
- ✓ Erfolgreich Zunehmen durch angepasste Bewegung und optimal abgestimmte, gesunde Ernährung
- ✓ Spielerische Umsetzung der Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen
- ✓ Senkung des Gesundheitsrisikos und Stärkung der Abwehrkräfte des Immunsystems
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens, der Lebensqualität, Vitalität und Leistungsfähigkeit

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Definition der Gewichtsklassen - Diagnose von Untergewicht
- ✓ Körperliche Auswirkungen und Folgen von Untergewicht
- ✓ Ursachen für Untergewicht und erschwertes Zunehmen an Körpergewicht
- ✓ Therapiemöglichkeiten bei Untergewicht zur Erreichung des Normalgewichtes
- ✓ Optimal abgestimmte Sport- und Ernährungsempfehlungen
- ✓ Praktische Empfehlungen zur Mahlzeitengestaltung, Nahrungszufuhr und Speisenzubereitung
- ✓ Rezepte zur einfachen, schnellen, vitalstoffreichen Mahlzeitengestaltung bei Untergewicht
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks zur Gestaltung der Mahlzeiten für eine gesunde Gewichtszunahme
- ✓ Appetitanreger und Umgang mit Schwierigkeiten im Rahmen der Gewichtszunahme