

Intuitive Eating

Auf den eigenen Körper hören

▶ Termin	07. April 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr	
▶ Art der VA	Webinar über Videokonferenzplattform Zoom	
▶ Webinar-Leitung	Edith Kubiena freiberufliche Diätologin und Certified Intuitive Eating Counselor www.kubiena.com	
▶ Kosten	VEÖ-Mitglied	€ 75,-
	VEÖ-Studentenmitglied	€ 50,-
	Partner-Mitglied*	€ 85,-
	Partner-Studentenmitglied*	€ 65,-
	Nicht-Mitglied	€ 110,-
	*unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs	

Anmeldung

Die **Anmeldung** ist ausschließlich über das Anmeldeformular auf unserer **Website** www.veoe.org/Termine möglich.

Inhalt

Intuitive Eating, bei dem es sich laut den Entwicklerinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch um einen persönlichen und dynamischen Prozess handelt, zielt auf zwei wesentliche Punkte ab:

- Körperliche Empfindungen (sowohl im Hinblick auf biologische als auch psychologische Bedürfnisse) in Zusammenhang mit der Ernährung zu kultivieren
- Diesbezüglich bestehende Störfaktoren (Glaubenssätze, Regeln, Gedanken, Verhaltensmuster) zu beseitigen

„Auf den eigenen Körper hören“ widerspricht der Definition der klassischen Ernährungsberatung komplett. Kann das Modell des *Intuitive Eating* oder Teile davon dennoch in der Beratung eingesetzt werden? In welchen Belastungssituationen machen diese Ansätze Sinn?

Um diese und weitere Fragen zu klären, wird Diätologin **Edith Kubiena** die Grundannahmen und Prinzipien des *Intuitive Eating* vorstellen und Ihrer Erfahrungen aus der Praxis teilen. Anschließend soll über die Sinnhaftigkeit und Anwendbarkeit in der Ernährungsberatung oder in der Gesundheitsförderung diskutiert werden.

Schwerpunkte

- Definition, Grundlagen und Prinzipien des *Intuitive Eating*
- Kritisches Hinterfragen der Umsetzbarkeit in der Praxis
- Langfristige und nachhaltige Ernährungsumstellung mit IE – geht das?

Aufgrund des interaktiven Diskussionscharakters des Webinars ist die **Teilnehmer*innenanzahl auf 20 beschränkt**. **NEU:** Dieses Webinar wird aufgezeichnet und allen Teilnehmer*innen für einen Zeitraum von 7 Tagen zur Nachsicht zur Verfügung gestellt.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen zu diesem Webinar finden Sie [HIER](#).