

## **Seminar: Zwischen EssLust und EssFrust – Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln**

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmenden zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Neben ergänzenden Geschmacks- und Genussübungen wollen wir uns auch der Frage widmen, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien jede\*r gegen alltägliche Stolperfallen entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

**Termin:** Samstag, 22. Januar 2022 von 11:00 bis 15:00 Uhr

**Leitung:** Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin

**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag:** € 30,- für Mitglieder / € 40,- für Nichtmitglieder

**Anz. Teilnehmende:** maximal 12

**Anmeldeschluss:** 20. Januar 2022

Das Seminar findet in Kooperation von DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. und DMSG Landesverband Bremen e.V. statt.



(Foto: Devon Breen/Pixabay)