

Das eigene, gesunde Körpergewicht erreichen mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)

Tagesseminar

Heidelberg 4. Juli 2014

Sehr viele Menschen sind mit Ihrem Gewicht unzufrieden. Besonders Übergewicht gilt als Bedrohung für die Gesundheit und wird stets als Zeichen falscher Lebensführung, insbesondere falschen Ernährungsverhaltens gedeutet. Dabei weisen wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrung auf ganz andere Zusammenhänge hin. Die entscheidenden Stellschrauben, um das eigene gesunde Körpergewicht zu erreichen, sind in Genetik, Stressverhalten und einer guten Körperakzeptanz zu finden. Während Diäten, Esskontrolle und der daraus resultierende JoJo-Effekt die eigentlichen gesundheitlichen und psychischen Belastungen verursachen und – langfristig zu einer vermeidbaren überproportionalen Gewichtszunahme führen.

In diesem Seminar erarbeiten Sie anhand von Impulsvorträgen, interaktiven Selbsthilfetechniken und Kleingruppenarbeiten Ihren ganz persönlichen Weg, wie Sie Ihr eigenes, gesundes Körpergewicht finden und sichern können. Sie werden gewichtskompetent, indem Sie stresskompetent werden. Durch eine starke, positive Haltung gegenüber dem eigenen Körper werden Sie zukünftig immun gegen schädigende und kontraproduktive Diät- und Ernährungsratschläge und achten stattdessen viel mehr auf Ihre eigene Lebensqualität.

Inhalte

- Welche Gesundheitsgefahren gehen wirklich von Unter- und Übergewicht aus?
- Welchen Einfluss hat Ernährung, Bewegung und Stress tatsächlich auf die Gewichtsregulation?
- Wie sieht mein eigenes, gesundes Körpergewicht in Wirklichkeit aus?
- Welchen Einfluss hatten meine bisherigen Anstrengungen mein Gewicht zu verändern?
- Welches sind meine persönlichen Gewichtsparameter, die ich dauerhaft und gesund beeinflussen kann?
- Erläuterung aktueller Erkenntnisse aus Motivationspsychologie und Hirnforschung
- Finden des eigenen Körperbauthemas und Definition realistischer Ziele
- Motivationsaufbau und Transfersicherung mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, welches an der Universität Zürich zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotentialen entwickelt wurde. Das ZRM®-Gewichtsseminar ist für jedefrau und jedermann geeignet, die sich gründlich und fundiert über das aktuelle Wissen zu Körperbau- und Gewichtsentwicklung informieren und dabei einen modernen, individuellen Lösungsweg erarbeiten wollen. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Neugierde und Offenheit. Das Seminar ist ebenfalls geeignet für Teilnehmer, die selbst in der Gewichtsberatung tätig sind und Grundtechniken der ZRM®-Methode kennenlernen möchten.



DR. MED. GUNTER FRANK

Gunter Frank ist Allgemeinarzt, zertifizierter ZRM®-Coach und Bestsellerautor. Er ist einer der führenden Ernährungs- und Gewichtsexperten und besitzt eine mehr als 20-jährige Erfahrung in der Beratung von Patienten mit Gewichtsproblemen.

Publikationen:

- Lizenz zum Essen
- Die Mañana-Kompetenz
- Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt
- Schlechte Medizin
- Unternehmensressource Gesundheit

Gunter Frank bei Youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3sasLICrIpM>

ZEITEN

4.7.2014

Freitag

10:00 bis 19:00 Uhr

ORT

Neuer Bürgersaal,
Lutherstrasse 18, 69120 Heidelberg

KOSTEN

290,- Euro (inkl. MwSt.)

INFORMATION UND ANMELDUNG

www.gunterfrank.de/seminare

Dr. med. Gunter Frank

Uferstrasse 60

69120 Heidelberg

Telefon +49 (0)6221 408100

Telefax +49 (0)6221 408101

info@gunterfrank.de

www.gunterfrank.de