

Essen, Trinken, Körper: Welche News gibt aus der Ernährungspsychologie?



Dem/der einen schlägt Stress auf den Magen, der/die andere lässt dann sämtliche gute Vorsätze fallen. Seit rund 10 Jahren forscht ein Team rund um Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert an der PLUS zu der Frage nach dem Zusammenhang von Stress, Emotionen und Essverhalten bzw. Diäthalten.

Warum wird Essen oft zum Stress-Management herangezogen? Wie gut eignet sich Intervallfasten? Warum fällt uns das Einhalten Ernährungsempfehlungen so schwer? Wie könnten wirksame Trainingsmethoden ausschauen? Auf solche Fragen wird Jens Blechert und sein Team vom Fachbereich Psychologie Antworten geben.

Datum: 18.01.2023
Uhrzeit: 13.30 – 14:30
Ort: Güner Hörsaal, Natur- & Lebenswissenschaftliche Fakultät, Hellbrunnerstrasse 34.

Anmeldung/Kontakt:

Mag.ª Sylvia Kleindienst

Universität Salzburg – Science for Kids & Teens

Tel. 0662/ 8044 – 2029

schueleruni@plus.ac.at