



Programmablauf FastenBerater*in

SAMSTAG 24.10.2020

09:00-09:45	Ankommen/Organisatorisches
09:45-10:45	Begrüßung, kurze Vorstellungsrunde
10:45-11:00	PAUSE
11:00-12:30	Überblick: Studienlage zu Kalorienrestriktion/DR und Fasten (Heilfasten, Kurzzeitfasten 2-5 Tage, Intervallfasten) sowie Indikationen & Kontraindikationen (Leitlinien ÄGHE)
12:30-13:30	MITTAGSPAUSE
13:30-15:00	Einführung Mind-Body-Medizin/Kurzberatung zur Lebensstilveränderung
15:00-15:15	PAUSE
15:15-16:45	Schwerpunktthema: Intermittierendes Fasten in der Praxis
16:45-17:45	Workshop 1

SONNTAG 25.10.2020

09:00-9:15	Ankommen/Organisatorisches
09:15-10:15	Workshop 2
10:15-10:30	Pause
10:30-11:30	Workshop 3
11:30-12:30	Prüfungsleistung & Ausblick

In den Workshops werden Patient*innen-Fallbeispiele zu häufig vorkommenden Indikationen erarbeitet sowie die Kurzberatung zu Lebensstilveränderung konkretisiert.

Änderungen vorbehalten