

Einführung Ernährungspsychologie

Das Lehr- und Sachbuch „Einführung Ernährungspsychologie“ von Prof. Dr. Christoph Klotter ist in der mittlerweile 4. Auflage erschienen.

Die Ernährungspsychologie spielt in der täglichen Ernährung des Menschen eine herausragende Rolle. Wie beeinflussen psychische Faktoren das Essverhalten? Wie ist der Stand der Forschung zu den Themen Essstörungen und ernährungsbedingte Krankheiten? Warum ernähren sich Menschen gesund, warum ungesund?

Dieses Lehrbuch fasst das Zusammenspiel von Körper, Psyche, soziokulturellem Kontext und Gesellschaft verständlich zusammen. Psychologische Grundlagen und Theorien sowie Forschungsergebnisse zum Ernährungsverhalten werden ebenso erläutert wie Formen von Essstörungen, Präventionsansätze und Methoden der Intervention.

Neu in der 4., aktualisierten Auflage ist ein (sehr kurzes) Unterkapitel zum Einfluss von Social Media auf Ernährung und Körperbild. Eine übersichtliche Gestaltung, Piktogramme und Abbildungen sowie gut strukturierte Texte machen das Buch auch in der 4. Auflage zu einem ansprechenden Lehr- und Nachschlagewerk für alle im Bereich Ernährung und Gesundheit Tätigen und Interessierten.

Christoph Klotter

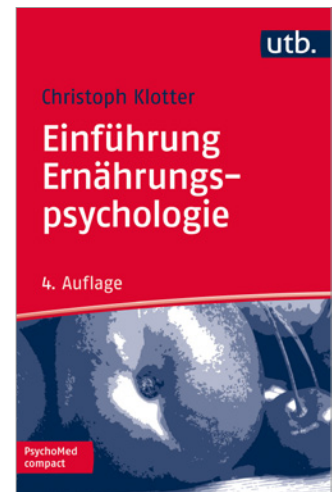
Einführung Ernährungspsychologie

4., aktualisierte Auflage

286 S., 29,90 €; eBook 23,99 €

utb Verlag, Stuttgart 2020

ISBN: 978-3-8252-5528-2



Dr. Lisa Hahn