ERNÄHRUNGSUMSTELLUNGSKURS

Ansatz
In 3 Stufen werden über 3 Wochen auf vorgegebene Zusatzstoffe und Lebensmittel verzichtet, so dass man sich seiner Ernährungslage bewusst werden und seine persönliche Ernährung optimieren kann. Die Lebensmittelauswahl ist in der 3. Woche stark eingeschränkt, wobei jedoch nicht speziell auf die Größe der Portionen geachtet wird. Generell wird eine bewusste Reduzierung von tierischen Lebensmitteln angestrebt und Alternativen werden aufgezeigt.

Zielgruppen
Übergewichtige, Diabetes II Patienten, Allergiker, Interessierte, Eltern

Betreuung
Über die 4 Wochen biete ich eine stete Emailbetreuung. An den Treffen finden jeweils Feedbackrunden statt und es ist Raum für Fragen.



Vorträge
Aus einem Themenpool halte ich insgesamt 4 kleine Vorträge nach Wünschen der Teilnehmer

Ich freue mich auf Sie *Stephanie König*

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNGSKURS

Wann? 4 Termine ab Mittwoch, den 22.10.2014
Wo? Schützenstraße 45, 24568 Kaltenkirchen
Kosten? 45,- Euro pro Person für die gesamten 4 Wochen
Anmeldung FON 04191/8604973 oder Lucke.daheim@gmx.de

THEMENPOOL

Allergien, Anthroposophisches, Biosiegel, Blutbilder lesen lernen, Diabetes II, Freie Radikale, 7 Getreide, Eiweiße (Aminosäuren), Essgewohnheiten umstellen, Hormone im Stoffwechsel, Fasten, Fette (Fettsäuren), Fleisch, Milch, Mineralstoffe, Muskelaufbau, ORAC, Rezepte, Übergewicht, Vitamine, Zucker/Kaffeesucht, Veganismus, Zusatzstoffe, vegane Kosmetik