

Ernährungswissenschaft: 08:00 – ca.14:00Uhr / Seeon
Patchwork

- Gemeinsames Kaffee trinken und kennenlernen / Vorstellung
- Warum werden so viele in Deutschland krank?
- Grundlagen wie: Makro (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß) erfolgt in Gruppenarbeit - und Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente), sowie Energiebereitstellung
- Die Wichtigkeit von Proteinen, Omega 3
- PAUSE (mit kleinen Snacks)
- Darmgesundheit: Was Gluten u Co. mit unserem Darm macht
- Verdauung, Sodbrennen, freie Radikale & Antioxidantien
- Zucker & Insulin
- Epigenetik: Grundlagen der DNA (Warum Gene nicht unser Urteil sind)
- 80/20 Prinzip
- Schilddrüse Stoffwechsel & Hormone / Stress
- Warum jede Krankheit mit der Ernährung und Lifestyle zu tun hat
- Rezepte, Gewohnheiten & Tracking
- Blutwerte (Warum Referenzbereich vom Arzt nicht ausschlaggebend ist)
- Nahrungsergänzungsmittel
- MITTAG (leckere Bowls)
- Test und nach Bestehen wird ein Zertifikat ausgestellt
- Feedback Gespräch