

# Ernährung > Du leidest an:

- Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Konzentrationsprobleme
- Heißhungerattacken oder Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden / Sodbrennen
- Übergewicht / Untergewicht
- Hautprobleme
- Ständig krank
- Unverträglichkeiten
- Schilddrüsen oder Zyklusprobleme
- Unsicherheit durch viele Mythen
- Wunsch nach mehr Wissen, wie Ernährung Körper und Geist beeinflusst
- Muskelschwund / abbau

## Hier lernst du:

- Grundlagen wie: Makro- und Mikronährstoffe, sowie Energiebereitstellung
- Die Wichtigkeit von Proteinen, Omega 3
- Darmgesundheit: Was Gluten mit unseren Darm macht
- Verdauung, Sodbrennen, Freie Radikale & Antioxidantien
- Zucker & Insulin
- Epigenetik: Grundlagen der DNA
- 80/20 Prinzip
- Schilddrüse Stoffwechsel
- Warum jede Krankheit mit der Ernährung und Lifestyle zu tun hat



## Seminar - Grundlagen der Ernährungswissenschaft

110 €

Finde den Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden durch die richtige Ernährung => Im Preis inbegriffen sind: - Verpflegung (Trinken / Kaffee / Frühstück / Mittag) - Lerninhalt-/ unterlagen + mein Buch Teil 1 => Treffpunkt ab ca 7:30Uhr im Kaffee Patchwork => nach erfolgreichen abschließen eines Testes, bekommst du sogar ein Zertifikat :) - Dauer etwa 6 Stunden

 **Martinstraße 7, 83370 Seon**

 **15.02.2025 - 08:00**

[Buchen](#)

