



Kursinhalte

- **Energetische Ernährungslehre / Kochen nach den Fünf Elementen**
Thermische Wirkung und die fünf Geschmacksrichtungen. Prävention und Gesundheitsförderung.
- **Einladungen, Restaurant, Ferien**
Vermeidung von Essfallen. Planung und mentale Vorbereitung.
- **Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitalstoffe**
Was nährt unseren Körper.
- **Säure-Basen-Gleichgewicht / Wasserhaushalt**
Übersäuerung und Stoffwechsellistung.
- **Glykämischer Index / Glykämische Last**
Blutzuckerspiegel und Übergewicht.
- **Verstehen von Nährwertinformationen**
Kalorien- und Fettgehalt, Zusatzstoffe, E-Nummern, Hilfsstoffe, Lightprodukte.
- **Fast Food contra Slow Food**
Genuss und Bekömmlichkeit. Rohes contra Gekochtes.
- **Brainfood**
Essen Sie sich schlau. Nahrung fürs Gehirn.
- **Gewichthalten**
Die Gewichtsreduktion soll angemessen erfolgen, damit der Jojo-Effekt keine Chance bekommt.
- **Bewegung**
Körperliche Aktivität wirkt unterstützend bei der Ernährungsumstellung.