

Ernährungsseminare 2022

Ort	Datum	Uhrzeit	Thema	Inhalte	Referentin
Online	Mittwoch, 12. Januar	18:00-19:00	Ernährungsmythen – mit der passenden Ernährungsform ins neue Jahr starten	<ul style="list-style-type: none"> aktuelle Ernährungstrends (Low Carb, vegane Ernährung, Intervallfasten etc.) und deren Vor- und Nachteile Mythen rund um die Gewichtsabnahme geeignete Strategien zur Gewichtsreduktion 	Jana Fürst
Online	Freitag, 18. Februar	18:00-19:00	Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung - inklusive Zubereitung einer Vitaminbombe	<ul style="list-style-type: none"> Vitamine und Co – wie beugt man Erkältungen vor? Helfen Nahrungsergänzungsmittel? Welche Hausmittelchen sind gut? ein starkes Immunsystem – was hält fit? nährstoffschonende Lagerung & Zubereitung 	Johanna Gwozd
Online	Montag, 14. März	18:00-19:00	Unser Mikrobiom-gezielter Einsatz von Prä- und Probiotika	<ul style="list-style-type: none"> Was sind Prä- und Probiotika Superfoods für gute Darmgesundheit Wie halten wir unseren Darm fit? 	Rahel Looser
Online	Donnerstag, 14. April	18:00-19:00	Familienküche, alle an einem Tisch	<ul style="list-style-type: none"> Gesunde Ernährung bei Kindern – Die Pyramide als Bauplan Wie gestaltet man Zwischenmahlzeiten und ein gesundes Frühstück Zucker und Fett in (Kinder)Lebensmitteln Gut geplant ist halb gegessen Rezepte für die ganze Familie 	Jana Fürst
Online	Montag, 16. Mai	18:00-19:00	Start in die Grillsaison inklusive Zubereitung eines Aufstrichs	<ul style="list-style-type: none"> Fettfallen beim Grillabend umgehen Alkohol und seine Wirkung Heißhunger – wie kann man ihm widerstehen Praktische Rezeptideen für einen gelungenen Grillabend Zubereitung eines Aufstrichs 	Johanna Gwozd
Online	Mittwoch, 15. Juni	18:00-19:00	Leichte Sommerküche inklusive Rezeptzubereitung	<ul style="list-style-type: none"> Smoothies und Shakes, wie sinnvoll sind diese wirklich Optimale Sättigung durch geeignete Mahlzeitenzusammenstellung Leichte Salatrezepte Gemeinsame Zubereitung eines Sommerrezeptes 	Jana Fürst

Online	Montag, 11.Juli	18:00-19:00	Flüssigkeiten und Getränke, errechnen und messen Sie Ihren individualisierter Bedarf	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Ihr Grundbedarf und was ist Ihr individueller Bedarf? • Wie viel Flüssigkeit sollten Sie aufnehmen? • Welche Getränke sind empfehlenswert? • Wie viel Alkohol ist in Ordnung ? • →Errechnen und erfahren Sie hier Ihren individuellen Bedarf 	Johanna Gwozdz
Online	Montag, 29.August	18:00-19:00	Erfolgreich durch den Supermarkt mit virtuellem Einkaufstraining	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf sollte beim Einkauf geachtet werden? • Zutatenlistencheck • Supermarktricks aufdecken • Gesunde Planung für den nächsten Einkauf 	Rahel Looser
Online	Mittwoch, 21.September	18:00-19:00	Meal Prepping gestalten und geeignete Vorratshaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Meal Prepping- was ist das? • Mahlzeiten geeignet vorbereiten • Praktische Rezeptideen • Vorratshaltung leicht gemacht 	Jana Fürst
Online	Montag, 17. Oktober	18:00-19:00	Sportlerernährung-mit der richtigen Ernährung zum Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • High Protein- wie viel Eiweiß sollten wir täglich aufnehmen? • Geeignete Sportlerernährung • Worauf sollten man bei der Ernährung beim Sport achten • Eiweißshakes, Proteinriegel-was ist sinnvoll? 	Johanna Gwozdz
Online	Mittwoch, 16.November	18:00-19:00	Antientzündliche Ernährung wie Kräuter und Gewürze dabei richtig gewählt werden können	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist antientzündliche Ernährung? • Welche Lebensmittel eignen sich? • Die gesundheitlichen Vorteile von Kräutern und Gewürzen • Geeigneter Schutz für das Immunsystem 	Jana Fürst
Online	Montag, 12.Dezember	18:00-19:00	Den süßen Zahn überlisten und mit Brainfood leistungsstark durch die Weihnachtszeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zuckerfallen aufdecken • Zuckerreduziert durch die Weihnachtszeit • Heißhunger vermeiden • Brainfood entdecken und die Leistungsfähigkeit steigern 	Johanna Gwozdz

Preis pro Seminar

29,00 €

Fragen und Anmeldung

Tel.: +49 30 36428100

Email: info@kd-ernaehrungskonzepte.de

