

Seminar zum Thema

Säure-Basen-Balance

Übersäuerung erkennen und ausgleichen – Entschlacken, Entgiften, Abnehmen!

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über die Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf unseren Säure-Basen-Haushalt
- ✓ Praktisches Wissen über basen- und säurebildende Nahrungsmittel, deren Auswirkungen und Folgen
- ✓ Bewusstsein über die Wirkungen von basischer Ernährung und Möglichkeiten der Nahrungsauswahl
- ✓ Überblick zur Gestaltung von Basen-Mahlzeiten inklusive Kenntnisse von Rezepten, Tipps und Tricks
- ✓ Erfolgreiche Regulation des Säure-Basen-Haushaltes – Entschlacken, Entgiften, Entspannen, Abnehmen!

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Gesundheit durch Säure-Basen-Balance: Säure-Basen-Haushalt, Was sind Säuren?, Was sind Basen?, Regulationsmechanismen des Körpers, Geschichte des Säure-Basen-Haushalts, Arten der Übersäuerung
- ✓ Einflüsse, Krankheiten, Messung: Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance?, Die Säure-Basen-Balance im Lebenslauf, Säuernde Situationen und Krankheiten, Säure-Basen-Stand-Messung, Fragen zur Messung
- ✓ Schritt für Schritt zur Säure-Basen-Balance: Entsäuerung – was ist das?, Welche Rolle spielt der Darm?
- ✓ Der Säure-Basen-Balance auf die Sprünge helfen: Einstieg – Bestandsaufnahme, Signale des Körpers, Säurekrankheiten von A bis Z, Urin-pH-Tagesprofil, Sind Sie zu sauer?
- ✓ Die Umstellung: Zusammensetzung der basischen Kost, Unverträgliche Nahrungsmittel, Änderungen in der Lebensweise, Richtig basenorientiert essen, Einteilung der Lebensmittel, säure- und basenbildende Nahrungsmittel, Auswahl verschiedener Sprossen
- ✓ 7 Tage basisch genießen: Gestaltung eines 7-Tage-Ernährungswochenplan für die basische Ernährung
- ✓ Körper und Seele in Harmonie: Body & Soul – Wochenplan, Gestaltung, Vorschläge, Empfehlung
- ✓ Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf, Körper entschlacken und entgiften, Entspannung für Körper und Seele, Rezepte für Massageöle und Einblick in Massagetechniken
- ✓ Säure-Basen-Balance im Alltag: Probephase – erlaubt, PH-Ausgleich durch Mineralstoffpräparate
- ✓ Balance der Säfte und Kräfte