

Seminar zum Thema

Ernährung als Vorbeugung

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über ernährungsassoziierte Erkrankungen, Ursachen, Folgen und Behandlungen
- ✓ Praktisches Wissen über Vorbeugung von ernährungsabhängigen Krankheiten
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung unserer Darmflora für unsere Gesundheit
- ✓ Verwendung von natürlichen Heilmitteln, Heilpflanzen und Kräutern in der Ernährung
- ✓ Überblick zu Ernährungsparametern und Testmethoden
- ✓ Kenntnisse über die kinesiologischen Grundtechniken und die Methode „Emotionaler Stress-Abbau“

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Grundlagen der ernährungsabhängigen Krankheiten
- ✓ Krebsvorbeugende Ernährungsmaßnahmen
- ✓ Ballaststoffe (Nahrungsfasern)
- ✓ Die Bedeutung der Darmflora für unsere Gesundheit
- ✓ Pilzerkrankungen
- ✓ Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit)
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Risikofaktoren
- ✓ Fettstoffwechselstörungen
- ✓ Der Stoffwechsel der Nucleinsäuren
- ✓ Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ✓ Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten
- ✓ Natürliche Heilmittel: Heilpflanzen und Heilkräuter
- ✓ Ernährungsparameter im Blut
- ✓ Kinesiologische Grundtechniken, Emotionaler Stress-Abbau, Testmethoden