



ausgewogen

Ernährungsberatung & Naturheilkunde

Vortragsprogramm 2020

Dauer jeweils 45-60 Minuten

sofort buchbar:

Fasten und Abnehmen – Wo ist der Unterschied?

Fasten ist viel mehr als nichts zu essen. Um gesund und nachhaltig sein Gewicht zu reduzieren ist unbedingt nötig. Dieser Vortrag sortiert und erklärt die Begriffe und macht vielleicht neugierig auf neue Körpererfahrungen.

(beliebt im neuen Jahr)

Superfood

Superfood – Den Begriff hat jeder bestimmt schon einmal gehört, und bestimmt auch schon gleich ein Bild davon im Kopf. Furchtbar saure Beeren, extrem stark aufquellende Samen, alles exotisches Zeug von ganz weit her. Da haben Sie Recht, das stimmt sogar. Aber es ist noch mehr. Und darüber geht der heutige Vortrag. Was kann Superfood, wächst das auch hier bei uns?

Leere Kalorien – gesundes Fett und gesunder Zucker.

Die meisten von uns schießen ja gerne darauf, irgendwo Kalorien zu sparen. Da wird man bei leeren Kalorien schon mal hellhörig.

Die Wahrheit ist leider, dass diese Nahrungsmittel tatsächlich nur Energie liefern und sonst nichts!

Wie man diesen Energielieferanten einen Sinn gibt, will ich in diesem Vortrag gerne verraten.

Herzgesund – Iss dich fit!

Ernährung spielt bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine zentrale Rolle. Mein Vortrag erläutert auf verständliche Weise die Zusammenhänge unserer allgemeinen Ernährungsgewohnheiten und unserer Volkskrankheiten. Lernen Sie diese Krankheiten und ihre Ursachen aus ernährungstechnischer Sicht kennen und erfahren, wie Sie dagegen „anessen“ können.

Darmgesund – Pupsen ist nicht schlimm.

Was unser Darm tut ist das Normalste der Welt. Vollkommen natürlich, nichts was uns peinlich sein müsste.

Mit meinem Vortrag möchte ich Ihnen helfen dieses, oft unterschätzte, Organ lieb zu gewinnen und ihm künftig mehr Beachtung zu schenken.

Außerdem möchte ich Ihnen einen Einblick in einige Zivilisationskrankheiten geben, die wir unserem Darm und schließlich unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit zumuten.



ausgewogen

Ernährungsberatung & Naturheilkunde

ab Oktober buchbar:

Vokabeln für den Supermarkt (Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe, Nährwertangaben)

E-Nummern, Geschmacksverstärker, Aromen, Stabilisatoren, Labels, Ampeln und vieles mehr. Wer soll da noch den Überblick behalten? Mit diesem Vortrag lernen wir Schritt für Schritt Tricks der Lebensmittelindustrie und auch harmlose oder sogar sehr hilfreiche Angaben auf den Verpackungen kennen und einzuschätzen.

So isst die Welt – die Länder der gesunden 100-Jährigen.

Studien zeigen uns immer wieder die ernährungsbedingten Gesundheitsrisiken in den Industrienationen. Viele Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darmprobleme tauchen nur hier auf. Leben Naturvölker gesünder? Gibt es wirklich die Insel der gesunden Hundertjährigen? Gehen Sie mit mir auf Weltreise.

Die richtige Ernährung für Schwangere und Stillende

(Ernährungsvortrag für werdende Mütter)

Während Schwangerschaft und Stillzeit werden die Weichen für ein neues Leben gestellt. Deshalb ist in dieser wundervollen Zeit eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Sie wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der Mutter und auf die optimale Entwicklung und Gesundheit des Kindes aus.

- Was die werdende Mama braucht
- Was das Baby braucht
- Kinderwunsch: Schwanger werden mit Normalgewicht
- Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft
- Lebensmittelinfektionen vermeiden
- Säuglingsernährung
- Kleinkindernährung
- Der Weg zurück zum Wunschgewicht