



VEGAN

für Neueinsteiger und alte Hasen

Wie Sie die Umstellung auf eine nachhaltige und gesunde Ernährung erfolgreich meistern

KBW TRAUNSTEIN

BESCHREIBUNG

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die von den Vorzügen einer pflanzlichen Ernährung profitieren wollen. Werden Sie dauerhaft leistungsfähiger, gesünder, schlanker und wählen Sie für sich eine Ernährungsweise, die nachhaltig und ökologisch sinnvoll ist. Neben einer Fülle an wissenschaftlichen Fakten werden auch die medizinischen Aspekte einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung eingehend betrachtet.

Besonderes Hauptaugenmerk liegt auf dem physischen und psychischen Prozess der Ernährungsumstellung. Wie kann die Umstellung dauerhaft gelingen? Wie gehe ich mit den Herausforderungen im Alltag um? Welche veganen Produkte sind wirklich gesund? Mit viel Fachwissen, Erfahrung, Praxistipps und speziellen Coaching-Methoden soll Sie dieser Kurs sicher vor den häufigsten Fallstricken bewahren und es Ihnen so ermöglichen, den Herausforderungen einer gesunden Ernährungsumstellung motiviert und mutig zu begegnen.

INHALTE

- Optimale Nährstoffversorgung bei pflanzlicher Ernährung in allen Lebensphasen
- Einführung in die pflanzliche Ernährungswissenschaft und Verständnis der Studienlage
- Deckung tendenziell kritischer Nährstoffe
- Langfristige Gewichtsregulierung anstatt Diäten
- Schrittweise Umsetzung eines individuellen und alltagstauglichen Speiseplans
- Wege zur Selbstmotivation und Umgang mit Veränderungen im Essverhalten
- Informationen zur Nahrungsmittelqualität und Rezeptideen

VERANSTALTER + ORT

KBW Traunstein
Kardinal-Döpfner-Saal
Vonfichtstraße 1
83278 Traunstein
Anmeldestelleninformation:
Telefon: 0861 69495

REFERENTINNEN

Dr. med. Theresa Maria Zeller
Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren
und Ernährungsmedizin
Karoline Widur
Psychologische und Systemische Beraterin,
Vegane Ernährungsberaterin

KURSNUMMER

32572

PREIS Euro 119,-

TERMINE

Dienstagabend 2021 von 18:30 - 20:30 Uhr
13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 29.06., 13.07., 27.07.



VEGAN

für Neueinsteiger und alte Hasen

Wie Sie die Umstellung auf eine nachhaltige und gesunde Ernährung erfolgreich meistern

KBW TRAUNSTEIN

BESCHREIBUNG

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die von den Vorzügen einer pflanzlichen Ernährung profitieren wollen. Werden Sie dauerhaft leistungsfähiger, gesünder, schlanker und wählen Sie für sich eine Ernährungsweise, die nachhaltig und ökologisch sinnvoll ist. Neben einer Fülle an wissenschaftlichen Fakten werden auch die medizinischen Aspekte einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung eingehend betrachtet.

Besonderes Hauptaugenmerk liegt auf dem physischen und psychischen Prozess der Ernährungsumstellung. Wie kann die Umstellung dauerhaft gelingen? Wie gehe ich mit den Herausforderungen im Alltag um? Welche veganen Produkte sind wirklich gesund? Mit viel Fachwissen, Erfahrung, Praxistipps und speziellen Coaching-Methoden soll Sie dieser Kurs sicher vor den häufigsten Fallstricken bewahren und es Ihnen so ermöglichen, den Herausforderungen einer gesunden Ernährungsumstellung motiviert und mutig zu begegnen.

INHALTE

- Optimale Nährstoffversorgung bei pflanzlicher Ernährung in allen Lebensphasen
- Einführung in die pflanzliche Ernährungswissenschaft und Verständnis der Studienlage
- Deckung tendenziell kritischer Nährstoffe
- Langfristige Gewichtsregulierung anstatt Diäten
- Schrittweise Umsetzung eines individuellen und alltagstauglichen Speiseplans
- Wege zur Selbstmotivation und Umgang mit Veränderungen im Essverhalten
- Informationen zur Nahrungsmittelqualität und Rezeptideen

VERANSTALTER + ORT

KBW Traunstein
Kardinal-Döpfner-Saal
Vonfichtstraße 1
83278 Traunstein
Anmeldestelleninformation:
Telefon: 0861 69495

REFERENTINNEN

Dr. med. Theresa Maria Zeller
Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren
und Ernährungsmedizin
Karoline Widur
Psychologische und Systemische Beraterin,
Vegane Ernährungsberaterin

KURSNUMMER

32572

PREIS Euro 119,-

TERMINE

Dienstagabend 2021 von 18:30 - 20:30 Uhr
13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 29.06., 13.07., 27.07.