

Der Kursinhalt

1. **Kurs:** Ernährung im Allgemeinen, Grund- und Leistungsumsatz

2. **Kurs:** Zielformulierung und Lebensmittelpyramide

3. **Kurs:** Stoffwechselformen, 5h – Regel und Tellerprinzip

4. **Kurs:** Grundnährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine und Fette

5. **Kurs:** Proteine und Getreide

6. **Kurs:** Was braucht der Körper zum Leben?

7. **Kurs:** Säuren – Basen Haushalt

8. **Kurs:** Achtsamkeit und Stressbewältigung

9. **Kurs:** Kopf oder Bauch – Wie funktioniert der Darm?

10. **Kurs:** Konsum oder Genuss? Was haben wir heute in unserer Gesellschaft?
Wie motiviere ich mich selbst?

11. **Kurs:** Superfoods – sind sie wirklich so gut wie jeder sagt?

12. **Kurs:** Die größten Mythen und Tipps fürs Leben
