

PREMIUM SEMINAR NR. 2

Das intelligente Gesundheitsmanagement

„Ernährung mit Köpfchen“

Preise und Termine
auf Anfrage!

Dieses Spezial-Seminar besteht aus 4 aufbauenden Modulen, die Sie als Gesamtpaket oder einzeln buchen können. Konzipiert als Inhouse-Seminar zur gesundheitlichen Stärkung und Motivation Ihrer Mitarbeiter, können alle Module auf Wunsch auch in Ihren Geschäftsräumen durchgeführt werden.

THEMEN IM EINZELNEN

Modul 1 Intelligentes Gesundheitsmanagement

- Vitalcheck mit elektronischer Innerscanwaage
- Bioimpedanzanalyse
- Gesundheitscheck und computerunterstützte Ernährungsanalyse
- Individuelle Ernährungsoptimierung und aktives Gesundheitsmanagement

Hierbei handelt es sich nicht um ein Konzept oder Diät, bei der gehungert werden muss oder bestimmte Lebensmittel verboten werden. Es geht vielmehr darum, die Zusammensetzung der Ernährung richtig zu gestalten. So lässt sich das Körpergewicht optimieren und die Gesundheit positiv beeinflussen.

Modul 2 Ernährungslehre. Die Ernährungslücke - oder „warum wir an vollen Tellern verhungern?“

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Der Mensch und sein Bauplan ■ Die Ordnung unserer Nahrung ■ Der Mensch auf Zellebene ■ Der Weg unserer Nahrung - eine Reise in den Körper ■ Welches Lebensmittel hat in welchem Organ seinen Gegenspieler? | <ul style="list-style-type: none"> ■ Du bist, was du isst, heißt: nähre mich mit dem, woraus ich bestehe ■ Was braucht mein Körper? ■ Was steckt in unserer Nahrung? ■ Was hat sich im Laufe der Zeit verändert? ■ Wenn Bio, dann aber richtig. ■ Kraftpakete, die die Vitalität erhalten | <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie versorge ich meinen Körper mit den optimalen Nähr- und Vitalstoffen? ■ Körper und Geist fit halten ■ Die wirksamsten Möglichkeiten für die optimale Ernährung - auch wenn die Zeit mal knapp ist |
|--|---|--|

Modul 3 Coaching Prozess: „Ich mach mich mal schlank“

- „Wenn du dick werden willst, dann mache eine Diät!“ Warum funktionieren die meisten Diäten nicht langfristig?
- Intensiv Coaching. Mentale Kräfte im Unterbewusstsein wecken: du bist, was du denkst.
- Die Messwertskala „mein Hungergefühl“
- Die 7 Goldenen Essregeln schlanker und vitaler Menschen

Modul 4 Schlank mit Hypnose

Da wir keine intensive Gruppenhypnose ohne vorhergehende medizinische Anamnese durchführen, kann hier das Modul 4 „Schlank mit Hypnose“ im Rahmen eines Einzelcoaching zusätzlich gebucht werden.

Detaillierte Informationen und Hinweise erhalten Sie bereits im Kurs Modul 3.

