

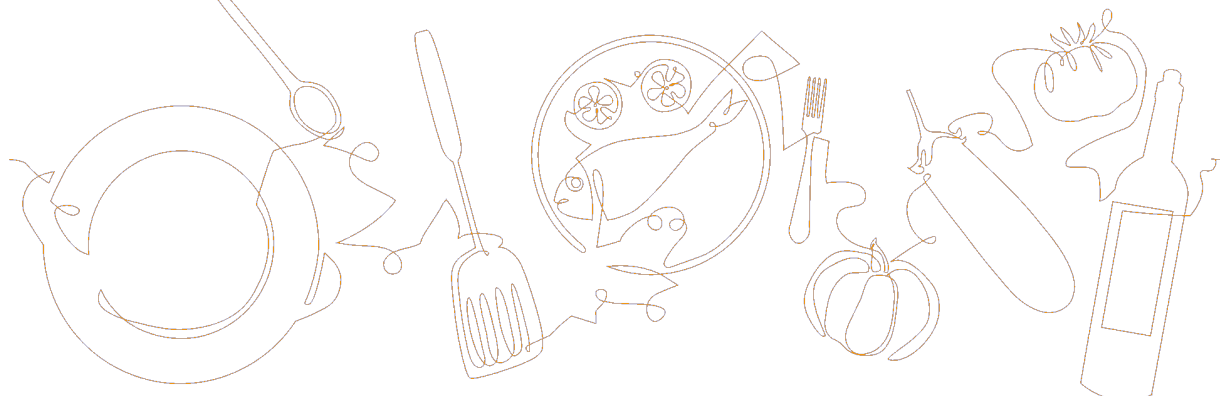


LEICHT UND FIT INS NEUE JAHR

INHALTE DES WOCHENEND-SEMINARS

1. TAG - SAMSTAG, 11.01.2020

- **Vorstellungsrunde**
Warum bin ich da?
Was erwarte ich von dem Seminar?
Dauer: ½ Stunde – 1 Stunde
- **Welche Ernährungsmethoden (Diäten) gibt es und welches sind ihre Vor- und Nachteile** (Punkte zählen, Paleo-, Low Carb-, Keto-, basische Diät/ Ernährung, Fasten)
Dauer 1 Stunde
- **Vorbereitung Frühstück für Sonntag**
Produktlehre, Zubereitung und Variationen
Vegane Möglichkeiten?
Wie einfach kann es sein?
Dauer 2 Stunden
- **Lerne, wie der Darm funktioniert und was der Unterschied zwischen Darmreinigung und Darmsanierung ist** (Vortrag Darm, Kräuterkuren, Hydro Colon)
Dauer: ½ Stunde
- **Zubereitung Mittagessen kalt**
Produktlehre, Zubereitung und Variationen
Vegane Möglichkeiten?
Wie einfach kann es sein?
Dauer: 1 Stunde
- **Leberreinigung/ Leberwickel**
Dauer: ½ Stunde
- **Zubereitung Abendessen**
Produktlehre, Zubereitung und Variationen
Vegane Möglichkeiten?
Wie einfach kann es sein?
Wie kann ich die Familie integrieren?
Dauer: 2 Stunde
- **Zusammenfassung 1. Tag**
Dauer: ½ Stunde





LEICHT UND FIT INS NEUE JAHR

2. TAG - SONNTAG, 11.01.2020

- **Warum Ernährungsumstellung immer etwas mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun hat.**
Ursachen von „ungesunden“ Ernährungsgewohnheiten
Dauer: ½ Stunde
- **Warum sind Sport und Bewegung so wichtig?**
Dauer ½ Stunde
- **Gesunde Zwischenverpflegung**
Basische Raffaello, Power Balls, Trockenfrüchte, etc.
Dauer 1 ½ Stunden
- **Wie geht es nach einer Diät oder Fastenzeit weiter?**
Wie/ was fange ich wieder an zu essen?
Warum es so wichtig ist, sich über seine Ernährung nach dem Fasten Gedanken zu machen.
Beispielrechnung Grundumsatz
Dauer 1 Stunde
- **Zubereitung Mittagessen warm**
Produktlehre, Zubereitung und Variationen
Vegane Möglichkeiten?
Wie einfach kann es sein?
Dauer: 1 Stunde
- **Körperreise/ Entspannung**
Dauer: ½ Stunde
- **Meal-Prep (Leicht und fit für Job und Büro)**
gesunder Trend, der nicht nur den Geldbeutel schont
Dauer: 2 Stunde
- **Zusammenfassung 2. Tag**
Dauer: ½ Stunde
- **Feedbackrunde**
Was habe ich von diesem Seminar mitgenommen?
Dauer: ½ Stunde - 1 Stunde

Bitte Mitbringen:

Schürze, Küchen-Handtuch, Boxen und Behältnisse für das Gekochte, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen, kleines Handtuch, große Handtuch, evtl. Wechsel-T-Shirt, Wärmflasche oder Taschenwärmer.