

## Abnehmen in Säuren-Basen-Balance

### 1tägig

Das Thema Basenfasten und Säure-Basen-Ernährung erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Eine dem Säure-Basen-Haushalt im Körper ausgleichende Ernährung und das zeitlich begrenzte Basenfasten selbst fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Zusätzlich führt eine langfristige Säure-Basen-Ernährung zu einer Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt. Das System von basenfasten – Die Wackermethode widerspricht mit sehr guten Gründen der Theorie, dass Abnehmen ohne Muskelverlust nur durch eiweißreiche tierische Nahrungsmittel möglich sei. Vitalstoffreich den Körper entlasten, Gewicht ohne Quälerei verlieren und dabei die Gesundheit steigern durch eine gute Säure-Basen-Balance steht bei dem Tageskurs auf der „Speisekarte“. Es wird das Prinzip einer langfristigen Ernährung in Säure-Basen-Balance besprochen mit zusätzlichen Tipps für Sportler, die ihre Muskulatur auf Hochtouren bringen möchten durch diese Ernährungsform. Die Vielfalt der Säure-Basen-Küche mit unterschiedlichsten Gemüse- und Obstgerichte, Sprossen und Keimlingen, basisch wirkenden Nüssen, Kräutern und Gewürzen und und und gibt neue Impulse für jeden, der im Sport- und Gesundheitsbereich tätig ist.

### Voraussetzungen

Der Tageskurs richtet sich an alle, die ihr Wissen in Bezug auf die Ernährung aus dem Blickwinkel des Säure-Basen-Haushalts im Körper erweitern möchten und wer erfahren möchte, wieso die basenreiche Ernährung ein optimaler Weg zum Abnehmen und Schlankbleiben ist. Grundkenntnisse zur Ernährungsphysiologie sind vorteilhaft, aber nicht notwendig.

### Beschreibung

Inhalt der Ausbildung:

- Theorie des Säure-Basen-Haushalts im menschlichen Organismus (medizinisch und ganzheitliche Ansätze)
- Übersäuerung und ihre Folgen, vor allem im Bezug auf das Körpergewicht
- Unterschied basische Ernährung und basenfasten – Die Wackermethode
- Die Säure-Basen-Ernährung als gesunder Weg zur Gewichtsreduktion und wie sie funktioniert
- Ernährungstipps für einen schlanken Alltag
- Reflektion der eigenen Ernährung im Bezug auf die Säure-Basen-Balance
- Abnehm-Verhinderer im Alltag
- Basische Lebensmittelkunde und Rezeptideen

Trainingstheorie:

Ein übersäuerter Körper gibt ungerne Gewicht ab. Durch die Ernährung mit Lebensmitteln, die im Körper basisch verstoffwechselt werden, kommt der Organismus in eine gesunde Säure-Basen-Balance. Dadurch läuft der Stoffwechsel besser, die Versorgung der Zellen wird optimiert und die Entlastung von Stoffwechsel-Endprodukten und überschüssigem Fett wird angekurbelt. Der Tageskurs widmet sich vor allem dem Thema, gesund und vitalstoffreich in einer guten Säure-Basen-Balance abzunehmen. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript zum Thema.

Trainingspraxis:

Die eigene Ernährung wird bezüglich der Säure-Basen-Balance durchgescannt und in gemeinsamer Arbeit werden Abnehm-Verhinderer besprochen und wie die Teilnehmer mit diesen bei ihren eigenen Kunden umgehen können.

### Anmerkung

Der Schwerpunkt dieses Tages ist die Säure-Basen-Ernährung – also viel Obst und Gemüse.

## **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.