

Metabolic-Hormon Nutrition

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

Der Lebensstil beeinflusst auch unseren Stoffwechsel und die Hormone. Wer sich unausgeglichen und aus der Balance fühlt, kann das möglicherweise auch auf die Hormone zurückführen. Mit den richtigen Lebensmitteln kann der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Hormone sind wichtige Botenstoffe, die fast jede Funktion im Körper beeinflussen. Von Verdauung, Stoffwechsel, Schlafqualität und Stressresistenz über Stimmung, Libido bis zum weiblichen Zyklus: An all dem sind Hormone beteiligt. Durch geschickten Einsatz der richtigen Ernährung kann man durchaus Einfluss darauf nehmen und damit Stoffwechsel, hormonelle Balance, körperliche Fitness und damit Stimmung und Gesundheit positiv beeinflussen.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Anmerkung

Der ZOOM QUICK WORKSHOP findet von 17:00 - 20:00 Uhr statt.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für den ZOOM QUICK WORKSHOP: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

- Nahrungsergänzung im Sport und Training
- Ortho Nutrition
- Metabolic-Hormon Nutrition

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 31,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung beider ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 179,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.