

Bedarfsgerechte und genussvolle Ernährung

„Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen“ (Volksweisheit)

Vorträge und Workshops

- Gesunde Ernährung – Dichtung und Wahrheit
- Lebensmittelkunde – Was man beim Einkaufen im Supermarkt wissen sollte?
- Fitnesstraining für den Darm - Wege zu einer guten Verdauung
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien
- Körpergewichtsmanagement – wie der Körper sein Gewicht reguliert
- Bio-Lebensmittel – umweltverträglich, artgerecht und gesund?
- Nanofood, Genfood, Functional Food – Die Zukunft hat begonnen
- Gift im Essen – Tipps zum Gesundheitsschutz
- Essen als Droge - Neurobiologische Effekte der Nahrung
- Optimale Ernährung im Sport

Diagnostik

- Infrarotmessung der Körperzusammensetzung
- Wasserstoff-Atemtest
- Computergestützte Ernährungsanalyse
- Messung der antioxidativen Kapazität

Praxis

- Zielgruppengerechtes Kochen
- Einkaufsführerschein

Referenzen



Wittenberger Sportmedizintage

