

LCHF Deutschland Akademie

Schnupperkurs

LCHF (Low Carb Healthy Fat) – Grundlagen der Ernährung

Prävention – Gesundheit - Immunsystem

Mehr wissen, gesünder leben!

„Ich möchte abnehmen.“ „Ich möchte gesünder leben.“ „Ich möchte mehr über gesunde Ernährung wissen.“ „Ich möchte ein widerstandsfähiges Immunsystem.“

Finden Sie sich in diesen Aussagen wieder? Prima, dann lesen Sie bitte weiter.

Die Bezeichnung Diät kommt aus dem Griechischen. Ursprünglich wurde damit die „Lebensführung“/„Lebensweise“ gemeint. Und genau um diese geht es bei der Ernährung mit wenig Zucker und mehr gesunden Fetten, kurz LCHF genannt. Wir möchten, dass Sie das WARUM verstehen. Schließlich gibt es hunderte von Diäten, die viel versprechen und wenig halten. Warum soll nun ausgerechnet die LCHF-Ernährung gut sein? Beim Herantasten an diese Ernährungsform tauchen viele Fragen auf. Und wir möchten, dass Sie verstehen, warum LCHF die Abläufe Ihres Stoffwechsels optimiert. Wir möchten Ihnen zeigen, dass Abnahme und Gesundheit durchaus mit Genuss verbunden sind.

Gehören Sie zu den Menschen, die mehr wissen möchten? Wir laden Sie ein in unserem Schnupperkurs die Fakten und wissenschaftlichen Grundlagen verständlich zu erfahren. Denn wie sagte schon John F. Kennedy:

„Der große Feind der Wahrheit ist oftmals nicht die Lüge - wohl bedacht, erfunden und unehrlich -, sondern der Mythos - hartnäckig, überzeugend und unrealistisch“.

Sie kennen wahrscheinlich auch den Mythos: „Fett macht fett“ oder „Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate, um gut arbeiten zu können“. Wir erklären Ihnen in unserem Kurs, was wirklich stimmt und achten dabei stets auf die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft.

Was genau erwartet Sie in unserem Kurs?

Kursinhalt:

Grundlagenwissen LCHF

Infobrief Immunsystem

LCHF Grundschule

18 Abnehmtipps von Dr. Andreas Eenfeldt

Zahlreiche Fachbeiträge

Rezeptbroschüren

Infomaterial: Flyer, LCHF Etagerer und vieles mehr

50 % Rabatt auf das Audio-Erfolgsprogramm 365-Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

Während des Kurses werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut.
Die Unterlagen werden Ihnen als PDF per E-Mail zugeschickt.

Kursdauer:

Der Kurs dauert vier Wochen. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

LCHF Deutschland Akademie:

Margret Ache – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Vitamin-D-Beraterin, Zertifizierte
Stressmanagementtrainerin, Zertifizierte Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene,
Zertifizierte Projektmanagerin für Gesundheitsfördermaßnahmen, Ganzheitlicher Gesundheits- und
Ernährungscoach, Mental- und Persönlichkeitscoach, Zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin,
Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Zertifizierte Expertin für Sturzprophylaxe
und Bewegungsförderung, Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin,
Veranstalterin der Low Carb – LCHF - Keto Kongresse, Übersetzerin schwedischer LCHF-Literatur,
Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Iris Jansen – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Medienfachfrau,
Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin, Veranstalterin der Low Carb – LCHF Kongresse,
Mental- und Persönlichkeitscoach, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Kursbeginn:

Der Kurs beginnt monatlich.

Kursgebühr:

EUR 99,00.

Für Ihre Fragen rund um unsere weiteren Aus- und Weiterbildungsangebote nehmen wir uns
gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Mobil: +49 160 94762325 – E-Mail: info@lchf-deutschland.de

www.lchf-deutschland.de

<http://akademie.lchf-deutschland.de>

www.low-carb-lchf-kongress.de

Weiterbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich.

Kursgebühr:

EUR 99,00.

Haftung

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Weiterbildung. Der Kurs ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung.

Urheber- und Namensrechte

Die Kursunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der TeilnehmerInnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Weiterbildung genutzt.

Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Hilden.

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Hilden, im August 2020