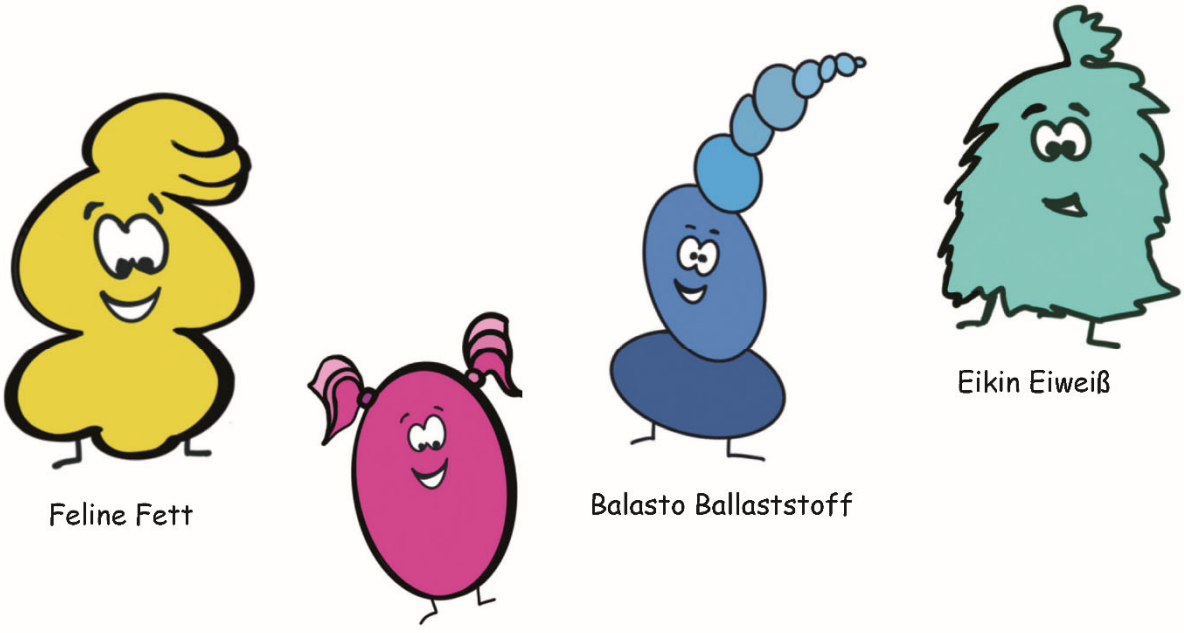
Makro-Power

Kinder starten durch – gesund, stark und fit!!



© Sara Joos #

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Tel.: +49 (0) 160 94762325/ E-Mail: info@lchf-deutschland.de/ www.lchf-deutschland.de

©Sara Joos und Heike Schulz/ LCHF Deutschland/ LCHF Deutschland Akademie

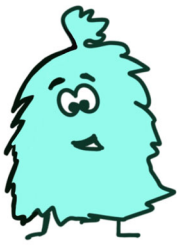
Achtung, Achtung!!

Der erste Kinder- und Familienkurs von LCHF Deutschland kommt!!!

In diesem Kurs werden du und dein Kind gemeinsam viele wertvolle Erkenntnisse über unser Wunderwerk, den Körper, lernen.

Auf dieser Reise begleiten dich unsere Makros:

Kosima Kohlenhydrat



Eikin Eiweiß

Feline Fett

Balasto Ballaststoff

LCHF Deutschland Akademie

Makro-Power

Kinder starten durch – gesund, stark und fit!!

Der erste Kinder- und Familienkurs der LCHF Deutschland Akademie

Was gibt es Wichtigeres als gesunde und glückliche Kinder?
Uns Eltern (oder auch Omas/ Opas/ Tanten/ Onkeln etc.) sollte es besonders am Herzen liegen, dass wir unseren Kindern Wissen über Ernährung und einen gesunden Lebensstil mit auf den Weg geben – denn so legen wir die Basis für ihr weiteres Leben.

Viele Erwachsene – und damit auch die Kinder – haben verlernt, was echte, unverarbeitete Lebensmittel sind oder was es heißt in der Natur zu spielen.

Oft kommt aus Zeitmangel und Stress ein Fertiggericht auf den Tisch und die Kinder verbringen mehr Zeit vor Fernsehen, Handy und Co. als mit ihren Familien und den Freunden.

…und genau dort wollen wir mit unserem Kurs ansetzen!! Wir möchten Wege aufzeigen, wie man schnell und effektiv die Familie mit gesunden und echten Lebensmitteln versorgen kann. Das Tollste daran aber ist, dass es zusätzlich auch noch wahnsinnig gut schmeckt!
Außerdem zeigen wir Wege auf, wie man Kinder wieder in die Bewegung bringen kann, die Spaß macht und kein reines Pflichtprogramm ist.

Das hört sich super an? Jetzt kommt es aber…!
Wir holen die Kinder mit ins Boot! Mit tollen, kindgerechten Geschichten, Postern etc., die begleitend zu den Elternlehrbriefen passen, können auch die Kinder ihren Wissensdurst stillen!
Zusätzlich gibt es ganz viel Informationsmaterial für Klein und Groß!

Da Schweden das Mutterland von LCHF ist, passt das folgende Zitat von Pippi Langstrumpf ganz wunderbar:

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe."

Und warum sollte das nicht auch mit dem Einstieg in eine gesunde und zuckerfreie Ernährung für die ganze Familie gelingen?

Was genau erwartet dich in unserem Kurs?

Kursinhalt:

Basiswissen LCHF-Ernährung
Makronährstoffe
Geschichte der Kindergesundheit
„Kleine Fettkunde"
Der Weg der Nahrung
Kalorientheorie
Zucker – der große Übeltäter
Zuckerverstecke und Zucker im Alltag reduzieren
Grundwissen Zuckerersatz
Grundwissen Ersatzmehle
Grundwissen gesunde Alternativen
Gewürze
Trinken
Infobriefe Low Carb-Wissen
Stress
Bewegung
Nahrungsergänzungen
Hintergrundwissen

Zugang zu einer kurseigenen Rezeptdatenbank

Zusatzmaterial mit vielen Umsetzungstipps, Flyer, LCHF-Etagere, Audios und vielem mehr
Q and A als Zoom-Meeting mit den Dozentinnen

…und natürlich VIEL spannendes Kindermaterial mit Geschichten, Postern u.v.m.!

(Änderungen und Ergänzungen vorbehalten)

„Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen"
-Astrid Lindgren-

Während des Kurses wirst du fachlich und persönlich von uns betreut.
Die Unterlagen werden dir als PDF und Audios per E-Mail zugeschickt.

Kursdauer:
Der Kurs dauert 8 Wochen.

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, Rezeptkreateurin 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, Rezeptkreateurin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Sara Joos – Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF -Keto Lifestyle, Vitamin-D-Coach in Ausbildung, verheiratet, Mutter von drei Kindern.

Heike Schulz – Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF -Keto Lifestyle, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Autorin für Fachartikel der Website und des Newsletters von LCHF Deutschland, Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie, verheiratet, Mutter von zwei Kindern.

Kursbeginn:
Der Kurs startet ab dem **Weltkindertag am 20. September 2023** monatlich.

Kursgebühr:
Einführungspreis: EUR 333,33. Zusätzlich erwartet die ersten 50 Buchungen eine tolle Überraschung!!
Kursgebühr ab dem 1.11.2023: EUR 444,44
Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Sprich uns gerne an.

Für deine 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

Weiterbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Anmeldung
Die schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich.

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 Dozentinnen 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 Teilnehmer und 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 Düsseldorf.

LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen

Düsseldorf, im Juli 2023