

Fettes Wissen - Läuft wie geschmiert!

Alltagstaugliches Wissen und praktische Tipps rund um das Thema gute Fette – böse Fette

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Fachleute, an Hobby- und Profiköche, an Butterfans und Ölliebhaber, ja eigentlich an alle, die fettreiche Lebensmittel, Fette und Öle in guter Qualität einkaufen, sinnvoll aufbewahren und in ihrer Küche so verwenden wollen, dass gesunde und leckere Mahlzeiten entstehen.

Dazu erfahren Sie:

- Was Fette sind und wo sie vorkommen
- Worauf Sie beim Einkaufen achten sollten
- Was Fette in der Küche leisten, welche Fette hitzebeständig sind und welche nicht
- Was Fette im Körper bewirken und wie viel von welchen Fetten wir brauchen
- Wie Fette zum Ab- und Zunehmen, zum Gesundbleiben und Wiedergesundwerden beitragen können

Dieser Kurs vermittelt das nötige Basiswissen und zwar unabhängig von alten oder neuen Dogmen und Vorurteilen. Wer das Wichtigste über Fette und Öle weiß und sie richtig einzusetzen versteht, sorgt nicht nur für gesünderes Essen, sondern auch für mehr Geschmack auf dem Teller und eine gute Sättigung. Zudem wird erklärt, warum welche Fette zur Krankheitsvorbeugung und für eine gute Figur hilfreich sind und welche Fette die Therapie verbreiteter Krankheiten unterstützen können.

Sie erhalten zahlreiche wichtigen Informationen, mit Beispielen und Tipps und einfach umzusetzenden, leckeren Rezepten von Margret Ache und Iris Jansen, den Gründerinnen der LCHF Deutschland Akademie. Dazu kommen Webinare mit der exklusiven Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen und beantwortet zu bekommen.

Während der Weiterbildung werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut.

In einer geschlossenen Facebookgruppe zum Kurs können Sie sich mit der Dozentin und den Kursteilnehmern austauschen.

Die Unterlagen werden Ihnen als PDF per E-Mail zugeschickt.

Kursinhalte:

Vier Lehrbriefe:

Sahnetupfer 1: Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was? Warum die Angst vor Fett unbegründet ist. Wie Fett auf die Hüften kommt – oder in die Leber. Von TOFIs, TIFOs und FIFOs. Kohlenhydrate und Insulin fördern die Fettbildung in der Leber. Fette sind lebensnotwendig – im Körper und auf dem Teller.

Sahnetupfer 2: Der Zweck heiligt das Öl – oder das Schmalz. Wie Fette aufgebaut sind. Was die Fettsäuren mit den küchentechnischen Eigenschaften zu tun haben. Fettqualität, Kennzeichnung und Einkaufstipps.

Sahnetupfer 3: Gesunde Hirnentwicklung und Allergieprophylaxe. Mehr (Fisch-)Fett und Butter, weniger Allergien und Asthma. Mehr Milchfett, weniger Gewicht. Gute Stimmungsmacher und Aggressionsbremsen.

Sahnetupfer 4: Gesunde Fette für das Immunsystem. Diabetes und Herzinfarkt genussvoll den Schrecken nehmen. Demenzprophylaxe. Omega-3 und Augengesundheit.

Steckbriefe:

Milchfett, Butter und Butterschmalz/Ghee
13 Steckbriefe besonderer Öle
Fischöl
Kokosöl

Rezeptbroschüren von Margret Ache und Iris Jansen, LCHF Deutschland

Super Fette
Fette Toppings
Besondere Öle
Fette Früchte
Fetter Fisch und unmageres Fleisch
Nahrhaftes Grünzeug
Süße Köstlichkeiten

Referentin:

Ulrike Gonder ist Diplom Oecotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin), Freie Wissenschaftsjournalistin, Rednerin und Autorin. Sie beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren leidenschaftlich, akribisch und mit großer Freude mit den Fetten in unserem Essen, hat dazu unzählige Vorträge gehalten, Artikel verfasst, an einer Filmdoku für *arte* mitgearbeitet und mehrere Bücher über Fette geschrieben. Auch fettreiche(re) Ernährungsformen wie Low-Carb, LCHF und ketogene Ernährungsformen gehören zu ihren beruflichen Schwerpunktthemen.

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 und Abschluss

Der Kurs beginnt monatlich.

Zum Abschluss der Weiterbildung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Kosten

Der Kurs kostet **EUR 249,00**. Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 20,00 möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

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>

Weiterbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich. Die Weiterbildung beginnt monatlich.

Zahlungsbedingungen

Der Preis der Weiterbildung beträgt EUR 249,00. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von EUR 50,00 fällig. Die Restzahlung ist bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses zu zahlen, es sei denn, Sie haben mit der LCHF Deutschland Akademie eine andere Vereinbarung getroffen. Diese Vereinbarung finden Sie in Ihrer Auftragsbestätigung.

Stornierung der Teilnahme

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 50,00 zurück. Erfolgt die Stornierung zum Kursbeginn, ist der Gesamtbetrag fällig. Die Anmeldung kann bis zum Kursbeginn auf einen anderen Teilnehmer übertragen werden. Die Ummeldung bedarf der Schriftform.

Wird der einmal begonnene Kurs wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr ausgeschlossen.

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 Dozentin 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 Düsseldorf.

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Düsseldorf, Oktober 2023