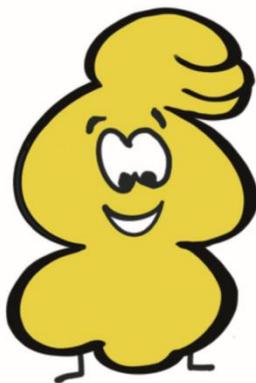




# LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE

## Makro-Power

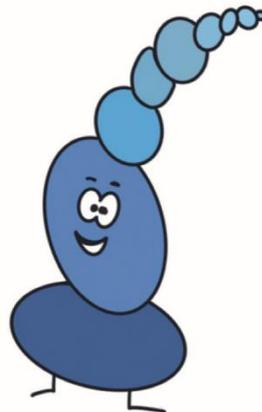
Kinder starten durch - gesund, stark und fit!!



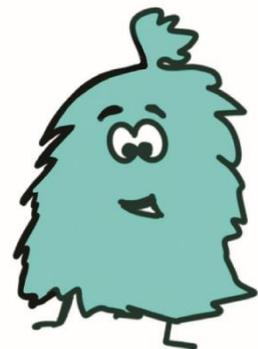
Feline Fett



Kosima Kohlenhydrat



Balasto Ballaststoff



Eikin Eiweiß

© Sara Joos

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

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

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

# Achtung, Achtung!!

Der erste Kinder- und Familienkurs  
von LCHF Deutschland ist da!!!

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:



**Eikin Eiweiß**



**Kosima Kohlenhydrat**



**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, 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.

**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 immer monatlich zum 1ten.

### **Kursgebühr:**

**Kurspreis: EUR 444,00.**

Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Sprich uns gerne an.

Für deine Fragen zum Kurs, aber auch 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](mailto:info@lchf-deutschland.de)

[www.lchf-deutschland.de](http://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