

Zertifizierter Gesundheitskurs

„Gesundheit beginnt im Darm – Eine ausgewogene Ernährung ist der entscheidende Faktor“

Dieser Kurs besteht aus 3 Beratungseinheiten und wird von den Krankenkassen unterstützt.
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

KU-ER-WM5VUE	Zeitaufwand	Betrag
1. Analyse Ihres Ernährungsverhaltens und Einstieg in eine ausgewogene Ernährung	60 min	
2. Ihre Darmbakterien brauchen Futter – Ballaststoffe für einen gesunden Darm	60 min	
3. Fermentierte Lebensmittel und weniger Zucker tragen zu Ihrer Darmgesundheit bei	60 min	
Alle Informationen zur Darmgesundheit als Handout		
		280 Euro

Präventionsprinzip: Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Kursbeschreibung:

Bereits Hippokrates erkannte die Bedeutung der Darmgesundheit und bezeichnete den „gesunden Darm als Wurzel aller Gesundheit“. Es ist schon lange bekannt, dass der Darm einen großen Einfluss auf Körper und Seele hat.

In diesem Kurs erhalten Sie Empfehlungen für Ihren Alltag, welche Lebensmittel am besten geeignet sind, um Ihre Darmgesundheit positiv zu beeinflussen. Mit vielen nützlichen Tipps und Tricks zur praktischen Umsetzung fördern Sie Ihre Gesundheit, steigern Ihr Wohlbefinden und senken das Risiko für gesundheitliche Beschwerden.

Vielen Dank für Ihr Interesse an diesem Kurs.

Herzliche Grüße

