



# Pflanzliche Ernährung richtig erklärt

Alles, was Sie wissen müssen, um sich erfolgreich wirklich gesund zu ernähren

## ONLINE-KURS

### BESCHREIBUNG

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die von den Vorzügen einer pflanzlichen Ernährung profitieren wollen. Werden Sie dauerhaft leistungsfähiger, gesünder, schlanker und wählen Sie für sich eine Ernährungsweise, die nachhaltig und ökologisch sinnvoll ist. Neben einer Fülle an wissenschaftlichen Fakten werden auch die medizinischen Aspekte einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung eingehend betrachtet.

Besonderes Hauptaugenmerk liegt auf dem physischen und psychischen Prozess der Ernährungsumstellung. Wie kann die Umstellung dauerhaft gelingen? Wie gehe ich mit den Herausforderungen im Alltag um? Welche veganen Produkte sind wirklich gesund? Mit viel Fachwissen, Erfahrung, Praxistipps und speziellen Coaching-Methoden soll Sie dieser Kurs sicher vor den häufigsten Fallstricken bewahren und es Ihnen so ermöglichen, den Herausforderungen einer gesunden Ernährungsumstellung motiviert und mutig zu begegnen.

### INHALTE

- Optimale Nährstoffversorgung bei pflanzlicher Ernährung in allen Lebensphasen
- Einführung in die pflanzliche Ernährungswissenschaft und Verständnis der Studienlage
- Deckung tendenziell kritischer Nährstoffe
- Langfristige Gewichtsregulierung anstatt Diäten
- Schrittweise Umsetzung eines individuellen und alltagstauglichen Speiseplans
- Wege zur Selbstmotivation und Umgang mit Veränderungen im Essverhalten
- Informationen zur Nahrungsmittelqualität und Rezeptideen

### VERANSTALTUNGORT

Online via Zoom

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

### INFO'S UND ANMELDUNG

per Mail an: [mail@karolinewidur.de](mailto:mail@karolinewidur.de)

per Telefon: 08641 5911655

### REFERENTINNEN

**Dr. med. Theresa Maria Zeller**

Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren  
und Ernährungsmedizin

**Karoline Widur**

Psychologische und Systemische Beraterin,  
Vegane Ernährungsberaterin

**PREIS** Euro 139,-

### TERMINE

**Dienstagabend 2021 von 18:30 - 20:30 Uhr**

06.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 06.07.