Einfach Voll Aktiv

Ernährungskurs 2027 →

6 Module im Paket oder einzeln buchbar

ANMELDEFORMULAR

ich melde mich verbindlich zum

- o **gesamten Einfach Voll Aktiv Ernährungskurs an**:
  - o FREITAGSKURS jeweils 17:00 - ca 20:00 Uhr
    8.1.27 | 22.1.27 | 12.2.27 | 26.2.27 | 12.3.27 | 2.4.27
  - o SAMSTAGSKURS jeweils 10:30 - ca 13:30 Uhr
    9.1.27 | 23.1.27 | 13.2.27 | 27.2.27 | 13.3.27 | 3.4.27

sofern beide Termine zustande kommen und es platztechnisch möglich ist, ist ein switchen zwischen Fr und Sa nach Absprache möglich

Preis € 330,-
inkl. aller Zutaten, Unterlagen
& BIA Messungen

- o Einzeltermin **GRUNDLAGEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG - MOTIVATION**
  - o 8.1.27 17:00 Die Basics. Motivation für das neue Jahr. Ziele setzen.
  - o 9.1.27 10:30 Gewohnheiten aufspüren & ändern. Auf zu mehr Energie!

- o Einzeltermin **KOHLENHYDRATE - POWER & ENERGIE**
  - o 22.1.27 17:00 Brauche ich Kohenhydrate und wenn ja, welche?
  - o 23.1.27 10:30 Warum es Sinn macht den Blutzuckerspiegel flach zu halten. Welche Zuckerarten/Kohlenhydrate gibt es und wie sind sie aufgebaut.

- o Einzeltermin **EIWEISS - unser Grundbaustein - LOW CARB & BRAINFOOD**
  - o 12.2.27 17:00 Low-carb, Brainfood, biologische Wertigkei.
  - o 13.2.27 10:30 Eiweißreiche Rezepte aus pflanzlichen Quellen.

- o Einzeltermin **FETTE - essentielle FETTSÄUREN - GOOD MOOD & HARMONIE**
  - o 26.2.27 17:00 Welche Fette sind die guten. Aufbau der Fette. Wie wirken sich Fette auf unsere Stimmung aus.
  - o 27.2.27 10.30 Niedriggradige Enzündungen und ihre Auswirkungen.

- o Einzeltermin **MIKRONÄHRSTOFFE - unsere Steuerungswerkzeuge - GEMÜSEKÜCHE**
  - o 12.3.27 17:00 Wofür brauchen wir Mikronährstoffe. Wie steuern Vitamine,
  - o 13.3.27 10:30 Mineralstoffe und Spurenelemente unseren Stoffwechsel. Wie bekomme ich mehr Gemüse in meinen Speiseplan.

- o Einzeltermin **SPORT & ERNÄHRUNG - Hole das beste aus deinem Körper heraus.**
  - o 2.4.27 17.00 Wie bringe ich die beste Leistung - worauf muss ich achten, um keine Muskeln zu verbrennen.
  - o 3.4.27 10:30 Wie funktioniert die Energiebereitstellung. Wie kann ich die Fettverbrennung ankurbeln. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für Sportler:innen.

Preis Einzeltermin
€ 79,-/Termin inkl.
aller Zutaten, Unterlagen
ohne BIA Messung
gewünschten Tag (FR oder SA) bitte ankreuzen!

Gewünschte Option bitte ankreuzen. Die Termine beinhalten jeweils eine Theorieteil und einen Praxisteil mit gemeinsamem Kochen und Verkosten von entsprechenden Lebensmitteln. Es gelten die EVA AGBs.

Ich melde mich verbindlich an NAME: _____

Adresse: _____

email-adresse: _____

Telefonnummer: _____ Unterschrift: _____

o Ich melde mich mit meinem Partner an.
Partnerpreis für den Gesamtkurs: € 610,-/2P