



# Ernährungsberatung

## - Gesunde Ernährung -

Die Aufnahme von Nahrung ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, denn essen ist viel mehr als nur eine reine Nahrungsaufnahme. In Abhängigkeit davon, was, wie und wieviel wir essen, können uns Lebensmittel krank machen, oder uns dabei helfen wieder gesund zu werden. Gerade bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes spielt das Thema Nahrung eine besonders große Rolle. Oftmals reichen schon kleine Änderungen in unserem Essverhalten aus, damit wir uns vitaler, wacher und gesünder fühlen. Der Darm wird nicht umsonst als zweites Gehirn bezeichnet.

### Seminarinhalt:

- Einführung
- Kalorien und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper
- Die richtige Nahrungsaufnahme – ein Thema von Geburt bis ins hohe Alter
- Nährstoffe und Nahrungsmittel und deren Heilwirkung
- Wie isst man richtig?
- Kleine Helfer für Magen und Darm

### Teilnahmevoraussetzung:

Interesse an der Thematik

Interessenten an der Thematik, Heilpraktikeranwärter, Heilpraktiker, naturheilkundlich interessierte Ärzte, Therapeuten

### Seminargebühr:

200 €

### Seminarort:

Praxis

Heilpraktikerin Dr. rer. nat. Katrin Färber

Brennersgrün 15

07349 Lehesten

### Anmeldung:

Tel. 036652 – 35 72 00

Email: kfaerber01@aol.com

### Dozent:



#### **HP Dr. rer. nat. Katrin Färber**

promovierte Biochemikerin mit langjähriger Forschungs- und Lehrtätigkeit im Bereich der Hirnforschung, Onkologie und Immunologie, Heilpraktikerin in eigener Praxis, Staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin