

Lass die Mikroben toben



Magen- und Darmgesundheit nach westlichem Standard,
Stoffwechselltyp und TCM

*Gehen Sie den nächsten Schritt und
optimieren Sie die typgerechte Ernährung!*

So wichtig sind Magen & Darm

Fakt ist: Ernährung nach dem Stoffwechselltyp bringt die passenden Nährstoffe in den Körper. Ob diese allerdings gut resorbiert werden können, ist abhängig von einem aktiven Magen und einem gesunden Darm.

Mit den Inhalten dieser Fortbildung finden Sie den individuell passenden Weg zu einer besseren Magen- und Darmgesundheit.



Termin:
24. & 25. Februar
je 9 – 18 Uhr

Ort: Online
bei Ihnen zu Hause

Mindestanzahl:
7 Personen

Kosten:
549,- € brutto



Lass die Mikroben toben

*Gehen Sie den nächsten Schritt und
optimieren Sie die typgerechte Ernährung!*

Inhalte

Der wahre Stellenwert eines funktionierenden Magens

- Die Aufgaben des Magens
- Die Bedeutung der Magensäure: gut oder schlecht?
- Ihr Werkzeugkoffer bei Magenproblemen wie Gastritis, Sodbrennen, Helicobacter und Co

Darm gesund – Mensch gesund

- Die Aufgaben des Darms
- Das Darmmikrobiom – in Abhängigkeit vom Stoffwechselltyp
- Typgerechte Ballaststoff Zufuhr
- Die Darmpflege: Den Darm gesund halten
- Die Darmsanierung: Darmgesundheit wieder herstellen
- Ihr Werkzeugkoffer bei Darmproblemen wie Fehlbesiedelungen, Candida, Leaky Gut, Histaminose, SIBO, Reizdarmsyndrom u.v.m.
- Vorbeugung von Autoimmunerkrankungen, Allergien und Co.



Referentin Mag. Ursula Holzer
www.holzer-ernaehrung.at



Fermentationsworkshop: Claudia Austerer kocht & erklärt live vor der Kamera

- Fermentiertes Gemüse
- Gebeizter Fisch
- Glutenfreier Sauerteig

