

1

Vision und Analyse

- Zielsetzung
- Ernährungsdokumentation

2

Was ist gesunde Ernährung 1

- Wie steuert Insulin unseren Stoffwechsel.
- Der Eiweisseffekt
- So beeinflusst die Ernährung unser Gehirn.

3

Was ist gesunde Ernährung 2

- Die Wahrheit über Kalorien.
- Wie beeinflussen Bewegung und Sport die Ernährung?

4

Positives Ernährungsverhalten

- Wie setzt man das Wissen in den Alltag um?
- Mit dem Einkauf beginnt alles.
- So erkennst du gesunde Rezepte.

5

Barrierenmanagement

- Welche inneren Glaubenssätze bringen dich in einen Konflikt?
- Wie mit Hürden im Alltag umgehen?

6

Dein neues ICH

- Erfolge feiern – was hat sich verändert?
- Ein nachhaltiger Prozess – Wie weiter?