



KOCH
TRENNKOST



Fortgeschrittenenkurs Gesundheit **«Gesundheit erhalten – gewusst wie»**

Für unsere Basiskursabsolventen können wir ein ideales Ergänzungsprogramm offerieren.

Im Fortgeschrittenenkurs Gesundheit erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Funktionen des Körpers und erfahren, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, u.a. wie Sie Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und/oder positiv beeinflussen können. Bei Diabetikern kann eine Verbesserung der Blutzuckerwerte erzielt werden.

Der Fortgeschrittenenkurs Gesundheit umfasst folgende Themengebiete:

Blutzucker-Insulinhaushalt – Warum ist „Süßes“ ungesund und wie reagiert unser Körper darauf? Beeinflussen Sie Ihren Blutzucker-Insulinhaushalt – Beugen Sie Diabetes vor.

Ballaststoffe – Regeln Sie Ihren Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

vollwertig essen – Backen mit Vollkorn.

Salze – Erkennen Sie die versteckten Salze und gönnen Sie Ihrem Organismus die nötige Balance.

Säure-Basen-Gleichgewicht – Krank durch Übersäuerung? Beugen Sie säurebedingten Krankheiten vor und bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht.

Abnehmen mit Light-Produkten – Was tragen Light-Produkte zur Gewichtsabnahme bei?

Öle und Fette – Die richtige Wahl trägt zu Ihrer Gesundheit bei. Regulieren Sie Ihren Cholesterinspiegel. Lernen Sie den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Fettsäuren kennen.

Sie werden feststellen, dass Ihnen der Kurs umfassendes Fachwissen für Ihre Gesundheit bringt - entsprechend werden Sie sich wohler fühlen und Ihr Leben besser geniessen können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Senden Sie uns eine E-Mail: info@kochtrennkost.ch oder kontaktieren Sie uns unter Telefonnummer 061 971 73 45