

Chrono-Ernährung und Epigenetik

NATURHEILKUNDE



In diesem Seminar geht es darum, wie wir zwei grundsätzliche Aspekte unserer Menschennatur optimal nutzen und steuern: die innere Uhr und die Aktivität unserer Gene.

Das Seminar zeigt auf der Basis von 20 Jahren in natürlicher, chronobiologischer Ernährung (Essen nach der inneren Uhr) und der Nutri-Epigenetik, wie die Lebensmittel in der richtigen Qualität und zur richtigen Zeit integriert werden können, um mit möglichst wenig Aufwand, bis auf die DNA einen positiven Effekten zu erreichen, auf die Figur, Regenerationskraft und den Energielevel. Denn durch die tägliche Aktivität unserer Hormone und Enzyme können Lebensmittel völlig unterschiedliche Effekte auf Körper und Psyche hervorrufen, je nachdem wann, also bei welcher Mahlzeit wir sie regelmäßig verzehren.

Sie lernen,

- wie Sie mit Glücksernährung aus der Sicht der Chronobiologie und der Nutri-Epigenetik den Körperrhythmus und die tägliche Aktivität der Hormone und Enzyme in der Ernährung nutzen können für optimale Verstoffwechslung und Wirkung der Lebensmittel auf Körper und Psyche.
 - welche Effekte auf Verdauung, Darm, Verträglichkeit, Psyche, Haut, Leistungsfähigkeit es gibt
 - wie die natürliche, chronobiologische Ernährung unsere Gene reguliert und auf welche Nährstoffe es ankommt.
- Anhand von Nährstoffen, die effektiv und regelmäßig zum richtigen Zeitpunkt aufgenommen werden, können wir ungünstige Gene abschalten und für uns günstige Gene aktivieren.
- welche messbaren Ergebnisse durch die natürlichen Maßnahmen der chronobiologischen Ernährung möglich sind, bezogen auf die Nähr- und Vitalstoffversorgung, auf die Entlastung von Beschwerden & Schadstoffen sowie auf die Körperstruktur & Körperform.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutische und/ oder beratende Berufsgruppen, Ernährungsberater/innen sowie Fachkräfte aus dem Beauty- und Wellnessbereich.

Dozent/in Anamaria Hager: Anamaria Hager ist Gesundheits-, Ernährungs- und Epigenetik-Coach. Ausgebildet durch einen der Pioniere im Bereich der Chronobiologie der Ernährung an der Uni Bourgogne, ist sie im deutschsprachigen Raum die Expertin für die chronobiologische Ernährung. Sie kombiniert auf Basis ihrer 20-jährigen Expertise Natürlichkeit, Ernährung nach der inneren Uhr, Epigenetik und Stressmanagement. Denn unser Körper zeigt sich von der besten Seite, wenn wir seine Rhythmen berücksichtigen. Die Schwerpunkte ihrer Praxis in Stuttgart Mitte: Rundum-Checks, DNA-Tests, Beratung & Coaching des Essens nach der inneren Uhr und Epigenetik. Zielsetzung: natürlich, mit möglichst wenig Aufwand möglichst ein Maximum an positiven, bleibenden Effekten zu erreichen. Ihr Motto: »Wer nicht genießt, wird ungenießbar«

Termine:

Fr. 07.02.2025

Sa. 08.02.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

320,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711 - 615 91 91**

Seminarnummer:

SSH70070225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

