

Kurz-Übersicht Online Kurs “Deine köstliche Wohlfühlernährung”

Modul 1: Startsituation

Woche 1 Fragebögen Start
Grundlagen
Haushaltscheck
Zucker

Modul 2: Basisch werden

Woche 2 Basisch werden
Grüner Smoothie
Coffein
Vorbereitung Eliminationsdiät

Modul 3: Eliminationsdiät: Deine verlockende Ernährungsweise

(Woche 3 -6)

Woche 3 Start Eliminationsdiät
Woche 4 Nachtschattengewächse
Eiweiss
Essen unterwegs
Woche 5 Gluten
Nahrungsergänzungsmittel Teil 1
Woche 6 Tierische Lebensmittel
Nahrungsergänzungsmittel Teil 2

Modul 4: Wiedereinführen

(ab Woche 7-11)

Woche 7: Erlernen der Technik (Tipps, Symptome)
Gesundheitsanamnese Zwischenstand

Modul 5: Spezialthemen

Woche 8: Stress
Woche 9: Zahn-, Haar- und Körperpflege
Woche 10: Algen, Umweltgifte

Modul 6: Festigen und Endstand

Woche 11 Anpassen an Alltag
Woche 12 Gesundheitsanamnese Endstand
Ernährung Endstand