

## Fit und gut in Form durch clevere Ernährung

Gehörst du auch zu denen, die sich erschöpfter fühlen als noch vor ein paar Jahren, die nach dem Essen regelmäßig ins „Suppenkoma“ fallen und bei denen die Waage Jahr für Jahr etwas mehr anzeigt, obwohl du schon einiges für dein Wohlfühlgewicht tust? Das Seminar ist für alle, die weder Zeit noch Lust haben, lange am Herd zu stehen, sich mit Zutatenlisten zu beschäftigen oder womöglich noch Kalorien zu zählen, die sich aber trotzdem fit fühlen (und auch so aussehen) möchten.

### Seminarthemen

- Aktuelles aus der Ernährungsforschung  
Werbebotschaften kritisch hinterfragt
- Wann ist ein Essen gesund?  
Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- Flexitarier – Was steckt dahinter?  
Von Vegetariern lernen, ohne ganz auf Fleisch oder Fisch zu verzichten
- Suppenkoma vermeiden  
Tipps, um nach dem Mittagessen nicht in ein Müdigkeitstief zu fallen
- Immunsystem in Schuss bringen  
Lebensmittel, die die Abwehrkräfte stärken
- Ernährung, die bei Stress hilft  
Ausgeglichen bleiben, auch wenn gerade viel los ist
- Weekly Food Planner statt leerer Kühlschrank oder Impulskäufe  
Vorschlag für eine Einkaufsliste für eine Woche
- Essen unterwegs oder im Homeoffice  
Gesund essen, wenn es schnell gehen muss
- Wohlfühlgewicht erreichen (und halten)  
Gründe, warum das mit zunehmendem Alter nicht leichter wird  
Durchschauen, warum Hunger und Stress dick machen  
Erfolgsmethoden (z.B. Low Carb oder Intervallfasten)