



BESSER ESSEN

Die Ernährungstipps der Profis.

VALEO

Online Seminar

Abruf jederzeit
on demand.

www.valeocoaching.de

BESSER ESSEN

VALEO

ACADEMY



INHALTE

Einleitung (10:35 Minuten)

Allgemeine Hinweise, Aufbau des Seminars, Vorstellung des Referenten (Niko Romm).

Kapitel 1 (18:05 Minuten)

Was sind weitere Einflussfaktoren auf unsere Ernährungs-Entscheidungen?

Kapitel 2 (25:15 Minuten)

Warum erzählt jeder „Ernährungsexperte“ etwas anderes? Wir erklären die Hintergründe, warum das so ist. Exkurs: Warum rotes Fleisch nicht ungesund sein muss.

Kapitel 3 (39:00 Minuten)

Was bedeutet „Gesund Essen“? Eine klare Guideline. Die Kernaussagen finden sich hier. Dazu: Wie individualisiere ich Ernährung und wie lese ich Produktlabels?

Kapitel 4 (60:00 Minuten)

Metabolische Infrastruktur und Mikrobiom. Wie wirkt sich unser Lifestyle (Schlaf, Stress, Bewegung...) auf Verdauung und Stoffwechsel aus?

Kapitel 5 (58:20 Minuten)

Energiebilanz, Makro- und Mikronährstoffe. Alle Basics (und noch mehr) noch einmal erklärt.

Kapitel 6 (31:40 Minuten)

Umsetzung in die Praxis. Ideen, Rezepte und Beispielmahlzeiten.



Gesund essen sollte einfach sein.

Bei keinem Thema gibt es so viele Meinungen und vermeintliche Experten wie bei dem Thema Ernährung. Aber was davon ist richtig? Worauf sollte man wirklich achten und was sind die grundlegenden Kriterien an die man sich halten sollte. Dieses Seminar schafft Klarheit.

Du erfährst, wie eine gesunde Ernährung nicht nur dein physisches Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch deine geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann. Wir decken Themen wie die Bedeutung von Nährstoffen, gesunde Essgewohnheiten im Alltag und einfache Rezepte für eine ausgewogene Ernährung ab. Zudem er-

hältst du praktische Ratschläge zur Umsetzung einer langfristigen und nachhaltigen Ernährungsumstellung. Tauche ein in die Welt der gesunden Ernährung. Wenn Du an einem ausgewogenen Lebensstil interessiert bist, ist dieses Seminar ein absolutes Muss. Lerne von Experten, wie du dich mit köstlichen und nährhaften Lebensmitteln optimal versorgen kannst, um deine Gesundheit zu fördern und dein Wohlbefinden zu steigern. Egal ob du Neuling bist oder bereits Erfahrung mit gesunder Ernährung hast, dieses Seminar bietet wertvolle Einblicke und Tipps für jeden.

Starte jetzt Deine ganz persönliche Transformation zu der besten Form, die Du jemals hattest.



Was wirklich hilft.

Grundsätzlich legen wir großen Wert darauf, fundierte (evidenzbasierte) Aussagen zu treffen und diese undogmatisch zu vermitteln. Wir sind keine Befürworter von Extremen. Daher findet man weder einen Ansatz von Keto, Veganismus, Low-Carb oder einer sonstigen Ernährungsform.

Wie gehen aber auf diese Optionen ein und begründen auch ganz klar, warum wir eine gesunde Mischung bevorzugen. Denn man kann begründen, warum die „Extreme“ *langfristig* nicht funktionieren: „low-carb“ und „low-calorie“ ruinieren den Stoffwechsel. Zu viel Fleisch ist ebenso nicht optimal, wie gar kein Fleisch. Was nicht bedeutet, das wir grundsätzlich anti-vegan sind.

Wir sprechen über viele Ernährungs-Mythen, die sich hartnäckig halten. Zum Beispiel beeinflussen zu viele Eier nicht den Cholesterin-Wert. Sondern im Gegenteil: sie können bei der Gewichtsreduktion helfen. Ganz konkrete Lösungen geben wir in jedem einzelnen Kapitel.

Um nur einige Beispiele zu nennen: worauf sollte ich bei dem Einkauf von Lebensmitteln achten? Wie liest man Produktlabels? Welche Strategien kann ich nutzen, um mich selber zu coachen? Warum kann man seine Kalorienzufuhr tracken (und wir helfen auch dabei), aber warum sind wir davon keine Befürworter? Welche Rolle spielt das Mikrobiom und wie kann ich dieses beeinflussen? Wie verringere ich meine Schadstoffzufuhr? Was ist mit intermittierendem Fasten?



Lieber kurz und knackig oder alle Details?

Das Seminar „Besser Essen“ ist ein 2in1 Format. Das bedeutet, dass man die Kernaussagen in einer kürzeren Fassung in den Kapiteln 1-3 erhält. Ein praktische Umsetzung mit Beispielen erfolgt dann in Kapitel 6.

Sofern man daran interessiert ist, warum diese Aussagen so getätigt werden, kann man sich auch mit dem Material in der Tiefe beschäftigen. Denn die Kapitel 4 und 5 liefern die Begründungen für die Kernaussagen in den anderen Kapiteln. Hier erfährt man mehr darüber, wie unser Stoffwechsel wirklich funktioniert und man diesen beeinflussen kann. Denn ein schneller Stoffwechsel ist nicht nur Genetik.

Dieses Seminar beinhaltet die besten Strategien aus mehr als 15 Jahren Erfahrung in der Ernährungsberatung mit tausenden von Kunden. Darunter befinden sich auch zahlreiche Profi-Sportler sowie Fußball-Vereine aus der englischen Premier League sowie der 1. und 2. Bundesliga in Deutschland.

Aus der Praxis für das beste Selbstcoaching, was es je gegeben hat.



Lieber kurz und knackig oder alle Details?

Die Valeo Health Academy ist ein Projekt, was uns in mehr als 12 Jahren „Valeo Personal Training“ immer wichtiger geworden ist. Als Experten für Gesundheit beschäftigen wir uns mit so vielen Themen, die weit darüber hinaus gehen, wie man das ideale Training für einen Alltagsathleten oder Profisportler zusammen stellt. Aber der Erfolg eines Trainings hängt natürlich nicht nur vom Training ab, sondern wird unabhängig von Alter, Genetik oder Geschlecht maßgeblich von unserem Lifestyle bestimmt.

Als Trainer liebt man daher unendlich viele Bücher und Studien über Gesundheit, Ernährung,

Stoffwechsel, Biochemie, Schlaf oder Verhaltensänderung und erweitert sein Wissen immer weiter - hat aber oft gar nicht die Zeit, um in einer Trainingssession, in der es ja erst mal um Bewegung oder schmerzfreiheit geht - einem Kunden das ganze Wissen auch in der erforderlichen Tiefe wieder weiter zu geben.

Es war also schon lange ein Vorhaben, unseren bestehenden Kunden noch mehr Zugriff auf dieses Wissen zu ermöglichen. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter und öffnen unser „Schatztruhen“ im Rahmen der Valeo Health-Academy für alle, die das Beste für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erreichen möchten.



Online Seminar

Abruf jederzeit
on demand.

www.valeocoaching.de

**BESSER
ESSEN**

VALEO
ACADEMY

Laufzeit: 3:00 Stunden.

Preis: 199 €