Christina Hirner

HAT AM GRUNDLAGENSEMINAR

ERNÄHRUNG

MIT FOLGENDEN THEMEN TEILGENOMMEN:

☐
☐

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

DER GLYKÄMISCHE INDEX
DIE LOGI- ERNÄHRUNG
GEWICHTSREDUKTION
BLUTZUCKER & INSULIN
STOFFWECHSELFUNKTION
SÄURE – BASEN HAUSHALT
ZUTATEN BEI LEBENSMITTELN
IMMUNGLOBULINE
IMMUNREGULATOREN
WACHSTUMSFAKTOREN

NAHRUNGSERGÄNZUNG

DIÄTETISCHE LEBENSMITTEL
ALOE VERA TRINKGEL
COLOSTRUM
MINERALIEN
CALZIUM & MAGNESIUM
CISTUS INCANUS
SEKUNDÄRE
PFLANZENSTOFFE
OMEGA 3 FETTSÄUREN

Stefan Poth

STEFAN POTH

ERNÄHRUNGSTRAINER - ERNÄHRUNGSCOACH - GESUNDHEITSTRAINER - FITNESSTRAINER - BERATER FÜR SPORTERNÄHRUNG - BERATER FÜR GEWICHTSMANAGEMENT - MITGLIED DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN