

Beratung für vegane Ernährung

NATURHEILKUNDE



Pflanzliche bzw. vegane Ernährung ist in aller Munde. Was ist dran an dieser Ernährungsform? Ist es nur eine Modeerscheinung oder gibt es gute Gründe dafür? Ja, die gibt es! Allen voran die positiven gesundheitlichen Aspekte, die mittlerweile

durch zahlreiche Studien belegt sind. Aber viele fragen sich: Was kann ich dann überhaupt noch essen? Bekomme ich davon Mangelerscheinungen?

Als Berater/in für pflanzliche Ernährung können Sie Menschen helfen, die sich gerne auf diese Weise ernähren möchten, jedoch Angst vor Mangelerscheinungen oder Genussverzicht haben und Tipps benötigen, wie die Umstellung auf eine gesunde, pflanzliche Ernährung gelingt.

Inhalte:

Allgemeines zum Veganismus: Ursprung, Bedeutung und Motive des Veganismus
Nährstoffe; Haupt- und Mikronährstoffe, ihre Besonderheiten und Bedeutung in der pflanzlichen Ernährung; Faser-/Ballaststoffe; sekundäre Pflanzenstoffe; Superfood, Anti-Aging; Vegane Kost im Alltag; Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel; Tageskost-Empfehlungen; Vegane Ernährung und Gesundheit; Bedeutung der pflanzlichen Ernährung bei Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.; Vegane Ernährung für besondere Personengruppen; Schwangerschaft, Stillzeit; Kinder, Sportler/innen, Senioren/innen, Frauen in der Menopause; Vegane Ernährung in der Beratungspraxis; Anamnese; Wie klappt die Umstellung? Lösungsvorschläge und Zielvereinbarungen; Vegane Ernährung und Nachhaltigkeit; Grundsätze eines nachhaltigen Lebensstils; Sonstiges: Einkaufen für die pflanzliche Ernährung; Bücher/Kochbücher; Websites; Restaurants

Das Seminar ist interaktiv und wird mit viel Freude am gemeinsamen Thema gestaltet.

Es eignet sich als Fortbildung für Ernährungsberater/innen, Heilpraktiker/innen, Gesundheits- und Lebensberater/innen und Beschäftigte im Bereich Gesundheitsprävention und Wellness.

Bei Interesse findet ein veganes Koch-Event statt.

Termine:

Fr. 26.02.2027

Fr. 05.03.2027

Fr. 12.03.2027

Fr. 19.03.2027

Fr. 26.03.2027

Fr. 02.04.2027

Fr. 23.04.2027

jew. 17:00-19:30 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

510,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111260227

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

