

Online-Seminar

Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Anwendungen und Chancen

Link zu <https://www.essteam.de/ess-akademie/>

Die ketogene Ernährung wird zunehmend zur Prävention und Therapie verschiedenster Erkrankungen erforscht und angewendet. In diesem Fachseminar werden Sie über den aktuellen Stand der Forschung ebenso wie über praxistaugliche Anwendungsmöglichkeiten informiert.

Inhalte:

- Ketone und Ketose: Vorkommen und Aufgaben
- Ketogene Ernährung: welche Formen existieren, wie sie funktioniert und was sie bewirken kann
- Kontraindikationen: Wer sich keinesfalls ketogen ernähren darf.
- Vorbehalte und Argumente der Kritiker gegenüber einer ketogenen Ernährung
- Nebenwirkungen: Welche wann auftreten können und wie man sie verhindert bzw. beseitigt.
- Verifizierung und Überwachung der Ketonbildung mithilfe verschiedener Testkits
- Einstieg: Wie man am besten mit einer ketogenen Ernährung anfängt.
- Lebensmittelauswahl, Rezepte, Mahlzeitenvorschläge und Nährwertberechnungen.
- Die Keto-Pyramide: Lebensmittelauswahl leicht gemacht.
- Welche Anfängerfehler häufig vorkommen und wie sie sich erkennen / beheben lassen?
- Welche Laborwerte kontrolliert werden sollten.
- Umsetzungshilfen: Bücher, Blogs und Internetseiten

Referenten: Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Termin:

Fr.: 05. März 2021, 10.00-17.000 Uhr

Kosten:

189,00 €

Studenten und Auszubildende erhalten einen **Rabatt von 40 %**.

Ein **Rabatt von 10 %** wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

Fachverbände wie VDD, VDOE, VFED, Quetheb sowie DGE erkennen in der Regel unsere Seminare mit 8 Fortbildungspunkten an.

Voraussetzungen: Internetzugang und Mikrofon

Weitere Informationen und Anmeldung unter essteam GbR, Heinrich-Barth-Str. 5, 20146 Hamburg, <https://www.essteam.de/ess-akademie/>
Telefon: 040 2719491, E-mail: info@essteam.de