

„Gesunde Kinder, glückliche Familie - Mit der richtigen Ernährung zu einem fitteren Leben“

Echte Lebensmittel entdecken. Zuckerfallen erkennen. Familiengesundheit stärken.



Informationsbroschüre

Der 8-wöchige Online-Kurs zeigt, wie gesunde Ernährung, echte Lebensmittel und kindgerechte Bewegung alltagstauglich in das Familienleben integriert werden können.

Mit Lehrbriefen, Rezeptideen und Mitmachmaterial unterstützt er Familien dabei, Zuckerfallen zu erkennen und gesunde Routinen zu entwickeln.



Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand.



MEHR ALS WISSENSVERMITTLUNG: EINE REISE ZU DIR SELBST.

Unsere Akademie wurde 2013 aus einer Vision geboren, vielen Menschen zu zeigen, wie sie ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Sei auch du dabei und lass uns gemeinsam dieses Ziel erreichen. Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, interessierte und motivierte Menschen wie dich auszubilden, damit auch du andere unterstützen kannst, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden oder zu bleiben und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand. Wir bieten dir verschiedene Aus-, Weiterbildungen und Kurse mit wundervollen Kollegen an und erweitern unser Angebot stetig.

Wir sehen den Menschen als Ganzes – Körper, Geist und Seele im Einklang. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie ist die beste Investition in die Gesundheit.

Unsere Akademie vermittelt fundiertes Wissen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Wir arbeiten eng mit renommierten Expertinnen und Experten zusammen und bilden uns ständig weiter, um dir immer das Beste bieten zu können.

In unserer Akademie lernst du nicht nur gesund zu essen, sondern auch gesund zu leben und dieses Wissen kompetent weiterzugeben.

Kursbeschreibung

Unser Kurs „Gesunde Kinder, glückliche Familie“ richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die die Gesundheit ihrer Familie aktiv fördern möchten. In diesem achtwöchigen Online-Selbstlernkurs lernst du, wie du Ernährung und Lebensstil deiner Familie nachhaltig verbessern kannst. Gemeinsam entdecken wir, wie echte, unverarbeitete Lebensmittel und kindgerechte Bewegung zu mehr Wohlbefinden, Energie und Harmonie im Familienalltag führen.

Der Kurs kombiniert fundiertes LCHF-Wissen mit alltagstauglichen Strategien. Neben den Eltern-Lehrbriefen erhältst du kindgerechtes Material – Geschichten, Poster und kleine Übungen –, damit auch deine Kinder aktiv mitlernen können. Begleitend bekommst du Infobriefe, Audios, Rezeptideen und zahlreiche Umsetzungstipps. Während der gesamten Kursdauer wirst du fachlich und persönlich begleitet.

Kursziel

Ziel des Kurses ist es, dir das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine gesunde, ausgewogene Ernährung und einen aktiven Lebensstil in deiner Familie zu etablieren. Du lernst, wie du Zuckerfallen erkennst, gesunde Alternativen wählst und deine Kinder spielerisch für Bewegung und gesunde Ernährung begeisterst. Der Kurs bietet praxisnahes Wissen und Impulse für mehr Leichtigkeit und Freude im Familienalltag.

Voraussetzung

Du benötigst lediglich Interesse an gesunder Ernährung und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - wichtig sind Eigenverantwortung, Offenheit und Freude am Lernen.

Kursbeginn

Der Kurs startet monatlich jeweils zum 1. eines Monats und dauert insgesamt acht Wochen.

Kursinhalte

- Basiswissen LCHF-Ernährung
- Makronährstoffe und ihre Bedeutung
- Geschichte der Kindergesundheit
- Kleine Fettkunde – Warum Fett so wichtig ist
- Der Weg der Nahrung
- Zucker und Zuckerverstecke
- Zuckerersatzstoffe und gesunde Alternativen
- Gesunde Ersatzmehle
- Gewürze und Kräuter
- Trinken – gesunde Getränke für Kinder
- Bewegung mit Spaß
- Stress und seine Auswirkungen
- Nahrungsergänzungen
- Rezeptdatenbank und Zusatzmaterialien
- Kindgerechtes Lernmaterial (Poster, Geschichten, Aufgaben)

Was kannst du mit dem Kurs erreichen?

Nach dem Kurs wirst du in der Lage sein, deine Familie ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren, Zucker und Fertigprodukte weitgehend zu vermeiden und gesunde Routinen zu etablieren. Du kannst dein Wissen nutzen, um bewusster einzukaufen, gesunde Mahlzeiten zu planen und deinen Kindern einen natürlichen Umgang mit Essen und Bewegung zu vermitteln.

Was darfst du nicht?



Das darfst du nicht

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist nicht zur Diagnosestellung oder Behandlung von Krankheiten bestimmt und berechtigt nicht zur Abrechnung mit Krankenkassen.

Preise und Ratenzahlungen

Die aktuellen Preise und ob eine Ratenzahlung möglich ist, findest Du auf der jeweiligen Kursseite der LCHF Deutschland Akademie.

Solltest du diesbezüglich Fragen haben, stehen wir dir natürlich jederzeit zur Verfügung.

Anmeldung

Die schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich. Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Mit der Anmeldung übernimmt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die Verantwortung für die eigene Umsetzung.

Haftung

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Für etwaige gesundheitliche Risiken wird keine Haftung übernommen.

Rechte

Die Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der Dozentinnen der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nur für den persönlichen Gebrauch verwendet und nicht an Dritte weitergegeben oder vervielfältigt werden.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen des Kurses genutzt und verarbeitet.

Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungs- und Gerichtsstand ist Düsseldorf.



Wann dürfen wir dich in der LCHF Deutschland Akademie begrüßen?

Für deine Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie
Heike Schulz und Tina Vogel

Kontakt:

Mobil: +49 157 53520221

E-Mail: info@lchf-akademie.de

Webseite: <https://lchf-akademie.de>

Düsseldorf, Januar 2024



LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE | Tel.: +49-1575-3520221 | info@lchf-akademie.de | <https://lchf-akademie.de>