

Online-Praxiskurs Vitamin D

Praxisnahes Wissen zu Vitamin D, Magnesium und K2 –
leicht verständlich und direkt umsetzbar.



Informationsbroschüre

Der Online-Praxiskurs Vitamin D vermittelt leicht verständliches und direkt umsetzbares Wissen rund um Vitamin-D-Bildung, Mangelzustände, Co-Faktoren und optimale Versorgung. Du lernst, deinen Vitamin-D-Spiegel besser einzuordnen, Risikofaktoren zu erkennen und wissenschaftlich fundierte Strategien für deine eigene Gesundheit praktisch anzuwenden.



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



**LCHF DEUTSCHLAND
AKADEMIE**

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

Vitamin D ist weit mehr als „nur ein Vitamin“ – es ist ein Schlüssel für ein starkes Immunsystem, stabile Knochen, gute Stimmung und Gesundheit auf Zellebene. Doch viele Menschen wissen nicht, wie sie ihren Spiegel gezielt optimieren können.

Im Online-Praxiskurs „Vitamin D – Wissen, das wirkt“ lernst du praxisnah, wie du Mangelzustände erkennst, deine Versorgung verbesserst und Vitamin D gezielt für deine Gesundheit einsetzt – fundiert, leicht verständlich und direkt umsetzbar.

Kursziel

In diesem Kurs lernst du, wie Vitamin D im Körper gebildet wird und welche Rolle entscheidende Co-Faktoren wie Magnesium und Vitamin K2 spielen. Du erfährst, wie diese Nährstoffe zusammenwirken und welche Bedeutung sie für deine Gesundheit haben.

Nach Abschluss des Kurses kannst du Mangelzustände erkennen, deine eigene Vitamin-D-Versorgung fundiert einschätzen und wissenschaftlich basierte Strategien gezielt in die Praxis umsetzen.

Was dich erwartet

Im Online-Praxiskurs Vitamin D erhältst du:

- **Grundlagen:** Was ist Vitamin D und wie wird es im Körper gebildet?
- **Einflussfaktoren:** Welche Faktoren hemmen die Vitamin-D-Synthese?
- **Wirkung:** Welche Rolle spielt Vitamin D bei verschiedenen Erkrankungen?
- **Risikofaktoren:** Lebensstil und andere Faktoren, die den Vitamin-D-Spiegel negativ beeinflussen.
- **Mangel:** Symptome und Folgen eines Vitamin-D-Mangels erkennen.
- **Varianten:** Unterschiede zwischen Vitamin D3 und D2.
- **Co-Faktoren:** Vitamin K2, Magnesium und weitere Mikronährstoffe und ihr Zusammenspiel mit Vitamin D.
- **Bedarf:** Optimale Dosierungsempfehlungen und individuelle Anpassung.

Zusätzlich erhältst du praxisnahe Tipps, Empfehlungen zu Supplementen, Hinweise zur Messung deines Vitamin-D-Spiegels und weiterführende Materialien als PDF.

Kursbeginn und Abschluss

Der Kurs startet monatlich.

Die Kursdauer beträgt vier Wochen.

Voraussetzungen

Für die Teilnahme brauchst du keine speziellen Vorkenntnisse – nur Interesse, Eigenverantwortung und die Bereitschaft, das Wissen aktiv umzusetzen.

Kursinhalte

Vier Lehrbriefe:

- Grundlagen von Vitamin D – Bildung, Wirkung und Bedarf.
- Einflussfaktoren – Lebensstil, Nahrung und Supplemente.
- Mangel erkennen – Symptome, Folgen und Risikogruppen.

Co-Faktoren und praktische Umsetzung – Vitamin K2, Magnesium & Dosierungsempfehlungen.

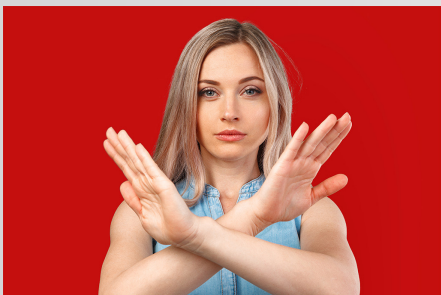
Zusätzliche Inhalte:

- Praxisleitfäden zur Dosierung und Supplementierung
- Tipps zur Messung und Interpretation des Vitamin-D-Spiegels
- Weiterführende Materialien als PDF

Was kannst du mit dem Kurs machen?

Dieser Kurs vermittelt dir fundiertes Wissen über Vitamin D, das du direkt für deine eigene Gesundheit nutzen kannst. Du lernst, deinen Spiegel zu optimieren, Mangelzustände vorzubeugen und deine Gesundheit langfristig zu unterstützen.

Was darfst du nicht?



Das darfst du nicht

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Qualifikation. Diagnosen oder Therapien dürfen ausschließlich von Ärzten oder Heilpraktikern durchgeführt werden.

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. Erfüllungsort 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>