

Online-Schnupperkurs LCHF

LCHF verstehen. Zuckerfallen erkennen. Gesunde Ernährung genussvoll entdecken.



Informationsbroschüre

Mehr wissen, gesünder leben! Der Online-Schnupperkurs LCHF bietet dir einen fundierten und praxisnahen Einstieg in die Welt der kohlenhydratarmen, gesunden und genussvollen Ernährung.

Du lernst, warum Fett nicht der Feind ist, wie Zucker deinen Stoffwechsel beeinflusst und wie du mit der richtigen Ernährungsweise dein Wohlbefinden und Immunsystem stärken kannst.



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

LCHF steht für Low Carb Healthy Fat – eine Ernährungsweise mit wenig Zucker und viel gesundem Fett. Sie unterstützt den Körper dabei, in Balance zu kommen, das Energielevel zu stabilisieren und die Stoffwechselprozesse zu optimieren. Im Online-Schnupperkurs LCHF lernst du die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Ernährungsform kennen und erhältst zahlreiche alltagstaugliche Tipps, wie du sie einfach und genussvoll umsetzen kannst. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind, die Prinzipien gesunder Ernährung besser zu verstehen und erste Schritte in Richtung einer nachhaltigen, ausgewogenen Lebensweise gehen möchten.

Kursziel

Ziel des Kurses ist es, dich mit den Grundlagen der LCHF-Ernährung vertraut zu machen. Du erfährst, warum Fett nicht automatisch „fett macht“, wie du Zuckerfallen erkennst und wie du dein Immunsystem mit der richtigen Ernährung stärken kannst. Nach Abschluss des Kurses wirst du ein solides Verständnis dafür haben, wie du durch bewusste Ernährung langfristig mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit fördern kannst.

Was dich erwartet

- Grundlagenwissen über die LCHF-Ernährung
- Die Bedeutung gesunder Fette und ihr Einfluss auf den Stoffwechsel
- Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Immunsystem und Prävention
- Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag
- Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Fett, Zucker und Kohlenhydrate
- Bonusmaterialien: 18 Abnehmtipps von Dr. Andreas Eenfeldt, Fachartikel, Rezeptbroschüren und Infomaterialien

Während des gesamten Kurses wirst du fachlich und persönlich betreut. Alle Unterlagen erhältst du als PDF per E-Mail.

Kursbeginn und Abschluss

Der Kurs startet monatlich und dauert vier Wochen.

Voraussetzungen

Du benötigst keine Vorkenntnisse – nur Interesse an gesunder Ernährung, Offenheit für neue Erkenntnisse und die Bereitschaft, das Gelernte in deinem Alltag auszuprobieren.

Kursinhalte

- Einführung in die LCHF-Ernährung: Was bedeutet Low Carb Healthy Fat?
- Zuckerfallen erkennen und vermeiden
- Gesunde Fette richtig auswählen und einsetzen
- Ernährung und Immunsystem – wie hängen sie zusammen?
- Wissenschaftliche Grundlagen: Warum LCHF wirkt
- LCHF-Grundschule und Infobrief „Immunsystem“
- Rezept- und Praxisbeispiele für mehr Genuss und Gesundheit

Zusätzlich erhältst du Zugang zu inspirierenden Fachbeiträgen, Infolyern und praxisnahen Materialien.

Was kannst du mit dem Kurs machen?

Dieser Kurs ist dein idealer Einstieg in die Welt der gesunden, natürlichen Ernährung. Er hilft dir, die Prinzipien der LCHF-Ernährung zu verstehen und Schritt für Schritt in deinem Alltag umzusetzen – für mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude.

Was darfst du nicht?



Das darfst du nicht

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Ausbildung. Eine individuelle Diagnose oder Therapie ist ausschließlich Ärztinnen, Ärzten oder Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern vorbehalten.

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

Deine Anmeldung wird verbindlich, sobald du unsere Auftragsbestätigung erhältst.

Haftung

Mit der Anmeldung übernehmen die Teilnehmenden die Verantwortung für ihre Teilnahme am Kurs. Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Rechte

Alle Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der LCHF Deutschland Akademie. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet. Die Nutzung ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Kursabwicklung und Betreuung verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Gerichtsstand

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>