

Die 5 Sparten vom „Ernährungs-Wissen im Abo“



Das „Ernährungs-Wissen im Abo“ ist ähnlich aufgebaut wie eine Weiterbildung in Ernährungsberatung und die Workshops sind in 5 Fachgebiete (Sparten) gegliedert.

Du kannst natürlich gerne alle Workshops der Reihe nach mitmachen oder Dir anhand dieser Gliederung eine Übersicht verschaffen und Deine Favoriten aussuchen.

Nun wünsche ich Dir viel Vorfriede auf unsere Treffen, interessante Gespräche und viele Aha-Momente.

Herzliche Grüsse,
Lidija

Sparten	Inhalte
Grundlagen Ernährung	In unseren Workshops erhältst Du Wissen rund um gesunde Ernährung. Ein positiver Nebeneffekt gesunder Ernährung ist ein ausgeglichenes Gewicht. Somit hilft dieses Wissen auch bei der Gewichtsabnahme.
Grundlagen Anatomie	In vereinfachten Skizzen und Erklärungen lernst Du, wie der Körper funktioniert und was er braucht. Du erkennst den Zusammenhang zwischen Deiner Ernährung und der Leistung Deines Körpers.
Ernährungs-Psychologie	In diesen Workshops hinterfragen wir Traditionen unserer Gesellschaft und unsere unbewussten Handlungen. Damit eine langfristige Veränderung des Essverhaltens stattfinden kann, brauchen wir das Wissen um einige psychologische Vorgänge.
Gut & Böse	In diesen Workshops ziehen wir direkte Vergleiche und legen auf wissenschaftlicher Basis die Fakten dar. Auch wenn ich mich gerne an das Zitat „Die Dosis macht das Gift“ halte, so kann man gewisse Fakten getrost als „gut“ oder „böse“ deklarieren.
Mythos	Inspiziert von unzähligen Gesprächen mit Klienten und lieben Mitmenschen, ist es mir ein persönliches Anliegen, diese Sparte mit wissenschaftlichen Fakten und klaren Ansagen zu füllen. Wir sprechen Klartext und jeder darf das Erklärte gerne glauben.



KW	Ab	Titel	Wir besprechen unter anderem diese Themen
11	15.03.21	Grundlagen Ernährung „Woraus besteht unser Essen?“	Das ist der erste Workshop von vielen und erklärt eine wichtige Grundlage: „Woraus besteht unser Essen?“ Du bekommst eine einprägsame Übersicht über die Makronährstoffe. Wir klären den Unterschied zwischen Kohlenhydraten und Eiweiss und wofür es diese braucht. Dabei klären wir ganz nebenbei die Frage nach „low-carb“ oder „no-carb“
12	22.03.21	Grundlagen Anatomie „Wie funktioniert meine Verdauung?“	Absolut wichtige Grundlage: „Von Oben bis Unten - unsere Verdauung“ Wie entstehen Blähungen und macht trinken während dem Essen Sinn? Bin im Stress: trinke schnell einen Shake - ist ja gesund... Wenn du das verstanden hast, wirst du nie wieder nach Smoothies verlangen.
13	29.03.21	Grundlagen Anatomie „Fasten - Wie funktioniert das?“	Wir klären, warum in allen Weltreligionen Menschen regelmässig und über Wochen fasten. Was sind die Voraussetzungen um zu Fasten und wann ist die beste Zeit? (Spoiler: JETZT) Woher nimmt der Körper beim Fasten die Energie? Gibt es beim Fasten einen Jojo-Effekt oder kann ich langfristig damit abnehmen?
14	05.04.21	Grundlagen Ernährung „Was ist eine Kalorie und ist sie wichtig?“	Kurze Erklärung zur Kalorie, danach die Inputs, was wirklich Sinn macht: Muss ich Kalorien verbrennen um abzunehmen? Gibt es andere Strategien, ausser Kalorienzählen, um mich zu orientieren? (Spoiler: JA!)
15	12.04.21	Ernährungs-Psychologie „Die 5 Gründe, warum wir wirklich essen?“	Wurde ich als Kind mit Süssigkeiten belohnt, getröstet, motiviert oder beruhigt? Und heute? Was versteht man unter „Klassischer Konditionierung“? Wie funktioniert unsere Psyche und kann ich meine Gewohnheiten ändern?
16	19.04.21	Mythos „Hauptsache viel Protein!“	Wem nützt der Trend im Supermarkt mit all den „High Protein“ Produkten? Vor- und Nachteile von hoher Eiweiss-Konzentration. Kurze Repetition: wieso und wieviel Protein braucht es? Was passiert mit dem vielen Eiweiss in meinem Körper?
17	26.04.21	Gut & Böse Kohlenhydrate im Vergleich	Was sind die Unterschiede zwischen Zucker, Stärke und Kohlenhydraten? Worauf sollte ich in Zukunft achten? Kann ich mich auf die Etikette verlassen, verstehe ich sie überhaupt?
18	03.05.21	Grundlagen Anatomie „Wie entsteht Energie in unserem Körper?“	Welches Essen ist am besten für den Alltag, Freizeit-Sport oder die Prüfung? Wie und was essen Sportler - sollte ich das auch tun? Was passiert in unserem Körper mit all den Einzelteilen unserer Nahrung?
19	10.05.21	<i>Fastenwoche</i>	<i>Leider keine online Workshops in dieser Woche, dafür tägliche im Wallis in der Fastenwoche ;-)</i>
20	17.05.21	Grundlagen Anatomie „Was passiert bei einer Diät?“	Seit ich keine Diäten mehr mache, habe ich 30 Kilo abgenommen. Was ist passiert? Wir klären den Jojo-Effekt. Was ist anders bei einer Ernährungs-Umstellung und wie schnell sollte man Gewicht verlieren.
21	24.05.21	Mythos „Man kann nie genug Vitamine einnehmen“	Kurze Übersicht über die Vitamine. Wir klären, wo Vitamine vorkommen und wo in unserem Körper diese produziert werden. Wofür und wieviele Vitamine brauchen wir wirklich? Wie nehmen wir sie am besten auf? Aha-Momente: Lagerung, Zubereitung und Zerstörung von Vitaminen.
22	31.05.21	Ernährungs-Psychologie „Meine Ernährungs-Biographie“	„Du bist, was du isst... und du isst, was du gelernt hast“ Wie war es damals am Familientisch, und wie ist es heute? „Das macht man einfach so...“ Wie wir Rituale, Rezepte und Verhalten geerbt haben.
23	07.06.21	Gut & Böse Fette im Vergleich	Welches Fett bringt gesundheitlichen Nutzen, welches wird immer nur schaden. Geeignete Fette für die verschiedenen Zubereitungsarten. Ist Fett Medizin oder gar lebensnotwendig?
24	14.06.21	Grundlagen Anatomie „Wieso sprechen alle vom Darm?“	Welche Aufgaben hat unser Darm und ist er wirklich so wichtig? „Der Tod sitzt im Darm“ Was stimmt an dieser Aussage? Wir klären, warum sich niemand (nicht einmal Männer ;-)) vor einer Darm-Sanierung fürchten sollte.
25	21.06.21	Gut & Böse Superfoods im Vergleich	Eine Übersicht der heute als „Superfoods“ deklarierten Lebensmittel. Was macht diese Lebensmittel so „super“? Dabei klären wir nebenbei, ob wir dank Superfoods wirklich schlauer werden.
26	28.06.21	Ernährungs-Psychologie „Ich würde ja gerne etwas ändern, aber...“	Wir klären die Frage der Motivation und formulieren eine Motivation, die hält. Du erkennst deine Logik die bist jetzt verhindert hat, dass du in die Handlung kommst. Tipps, wie du den „Inneren Schweinehund“ zu deinem besten Freund machst.
27	05.07.21	Mythos „Veganer müssen immer Supplementieren.“	Fehlt Menschen, die sich vegan ernähren wirklich etwas? Woher kommen die sog. essentiellen Vitamine? Wir klären, warum ganze Nationen keine Vitaminpräparate kaufen müssen.
28	12.07.21	Grundlagen Ernährung „Bei Heisshunger-Attacken könnte ich morden“	Du lernst den Zusammenhang zwischen Essen, Insulin, Blutzucker und deiner Stimmung kennen. Wir zeichnen deine Blutzucker-Kurve und du lernst, wie du sie flach hältst. Du bekommst ein paar Rezept Ideen für eine ausgeglichene Blutzucker-Kurve.
29	19.07.21	Grundlagen Anatomie „Was macht der Stoffwechsel?“	Wie funktioniert der Stoffwechsel und welchen Einfluss kann ich darauf nehmen? Wir klären einen Mythos auf: „Ich glaube, mein Stoffwechsel ist einfach langsam, darum nehme ich zu“. Was unser Stoffwechsel mit unserem Alter zu tun hat.
30	26.07.21	Grundlagen Ernährung Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln	Eine kurze Übersicht der im Handel erhältlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Wer profitiert von solchen Supplementen und wie sollten diese eingenommen werden? Kleiner Ausflug in die Abteilungen Marketing und Wissenschaft.

KW	Ab	Titel	Wir besprechen unter anderem diese Themen
31	02.08.21	<i>Sommerferien</i>	
32	09.08.21	<i>Sommerferien</i>	
33	16.08.21	<i>Sommerferien</i>	
34	23.08.21	Gut & Böse Ernährungsformen im Vergleich	Lasst uns über Intervall-Fasten, Low Carb, Paleo und Veganismus sprechen! Unparteiisch und faktenbasiert erklären und vergleichen wir diese Formen. Für wen könnten diese Formen, oder Teile davon, sinnvoll sein?
35	30.08.21	Grundlagen Ernährung Lebensmittel Etiketten verstehen	Im kleinen Wörterbuch werden die möglichen Zutaten kurz erklärt. Worauf ist beim Einkauf zu achten und wie erkenne ich Tricks der Lebensmittel-Industrie? Bring deine Lieblings-Snacks und wir analysieren sie gemeinsam.
36	06.09.21	Ernährungs-Psychologie Die Ernährung als „Neue Religion“	Wie wir uns in der heutigen Gesellschaft zugehörig, und doch besser als die anderen, fühlen möchten. Wir erkennen, dass essen - oder eben nicht essen - sehr viel mit dem Psycho-Sozialen Umfeld zu tun hat. Wie gehen wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen um in Bezug auf Ernährung?
37	13.09.21	Grundlagen Ernährung Das richtige Wissen über's Trinken	Lasst uns über sinnvolle Getränke und Trinkverhalten sprechen: Wann und wieviele Getränke beim Essen, Zwischen-Mahlzeiten, Alkohol, Sport-Getränke Und mein Lieblings-Thema: Smoothies...
38	20.09.21	Mythos „Früchte sind ja so gesund“	Wir klären, was in Früchten drin ist und wofür diese Inhaltsstoffe nützlich sind. Du erfährst auf eindrückliche Weise, wie gross eine Portion Früchte sein sollte. Aha-Momente gibt's wenn wir über das richtige Timing sprechen.
39	27.09.21	Grundlagen Ernährung „Ist Essen Medizin?“	Wir erarbeiten eine Liste mit Lebensmitteln, die überall erhältlich und bedenkenlos IMMER sinnvoll sind. Was macht gewisse Lebensmittel so gesund und vorteilhaft? Worauf ist bei der Zubereitung von Lebensmitteln zu achten?
40	04.10.21	Gut & Böse Bakterien im Vergleich	Spoiler zu Beginn: „Ich liebe Bakterien!“ Du erkennst die wichtigsten Merkmale und wofür Bakterien nützlich sind. Wo soll man sie bekämpfen und wo ihr Wachstum fördern?
41	11.10.21	Grundlagen Ernährung Wir spielen das Zucker Spiel	Eine kurze Übersicht über die 70 verschiedenen Namen von Zucker in industriell hergestellten Produkten. Danach stapeln wir Zuckerwürfel, staunen und machen Fotos! „Ein Riesen-Spiss!“ ;-)
42	18.10.21	<i>Ich bin ja sehr positiv, aber soweit im Voraus zu Planen, ist schon komisch... ;-)</i>	
43	25.10.21		
44	01.11.21		
45	08.11.21		
46	15.11.21		
47	22.11.21		
48	29.11.21		
49	06.12.21		
50	13.12.21		
51	20.12.21		
52	27.12.21		