

Anmeldung ab sofort bei:

Claudia Mönck

☎ 04921 / 99 95 0 - 16

✉ c.moenck@esz-emden.de

ESZ Emders Schulungszentrum GmbH

🏠 Ubierstr. 10 - 12, 26723 Emden

☎ 04921 / 99 95 0 - 0

✉ info@esz-emden.de

🌐 www.ESZ-Emden.de

Wegbeschreibung zum ESZ



🕒 Unsere Öffnungszeiten

Mo - Do: 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Fr: 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Sie finden die

ESZ Emders Schulungszentrum GmbH
im Emders West-Center, gegenüber von
Möbel Hummerich!



Seminar

Gesunde Ernährung - Leberfasten

24.07.2025
+ 31.07.2025

Anmeldung: ab sofort



Emders Schulungszentrum GmbH



Ohne Stress + Verzicht die Leber entgiften!

Gesunde Ernährung wird häufig mit Diäten, Verzicht und Hunger gleichgesetzt.

Beim Leberfasten geht es darum, die Stoffwechselzentrale (Leber) wieder in Gang zu bringen.

Jeder 4. leidet an Fettleber, ohne es zu wissen. Die Leber leidet zunächst still und die Laborwerte (Blut) sind unauffällig, der Ultraschall ist oft nicht eindeutig.

Viele denken auch, eine Fettleber entsteht nur durch Alkoholkonsum. Dabei ist die NAFL (Non- Alcoholic- Fatty Liver) viel häufiger anzutreffen.

Und darum geht es in diesem Kurs.



Langfristig gesund + natürlich schlank

1. Ernährung

- Die Kohlenhydratfalle
- Gute Fette
- Superfood Haferflocken
- Fettleber und Folgeerkrankungen

2. Mikronährstoffe

- Vitamine + Mineralien
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Bitterstoffe

3. Das Mikrobiom

- Exkurs Verdauung
- Pro- + Präbiotika
- natürliche Entzündungshemmer

ZIEL:

Stoffwechsel aktivieren
Immunsystem stärken
Blutzucker senken
Gewicht reduzieren



Besuchen Sie unser Ernährungsseminar an jeweils 2 Donnerstagen von 15-19 Uhr (aktuelle Termine siehe vorne)

Kursgebühr: 95 €

Zeiten: Do. 15:00 – 19:00 Uhr



Für dieses Seminar (Teil 1+2) kann **ein** Gesundheitsgutschein über das Jobcenter ausgestellt werden.

Sie benötigen noch nähere Information oder haben Fragen?

Dann zögern Sie nicht, uns anzusprechen!

Claudia Mönck
04921 / 99 95 0 – 16