### Anmeldung ab sofort bei:

#### Claudia Mönck

6

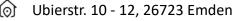
04921 / 99 95 0 - 16



c.moenck@esz-emden.de



# TT Emder Schulungszentrum GmbH





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





# Gesunde Ernährung -Leberfasten

24.07.2025 + 31.07.2025

Anmeldung: ab sofort





## 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