



Gesundheit mit *VEGANE TRENN-ROHKOST*

ÜBERBLICK ÜBER DIE KURSINHALTE

Einleitung:

Unsere Ernährung – unsere Geschichte

Basiswissen:

Lektion 1: Unsere Verdauung

Lektion 2: Gesunde Nahrung

Lektion 3: Gesunde Nahrungsmittelkombination

Lektion 4: Bewusste Nahrungsaufnahme

Lektion 5: Der Menschliche Körper im Einklang mit dem Rhythmus der Natur

Lektion 6: Ernährungs-Time-Table

Lektion 7: Rezepte und Online Zubereitungs-Kurs mit Martin

Lektion 8: Intuitive Ernährung

Lektion 9: Viele Fragen rund um die Ernährung

Bonusmaterial:

Bonus: Entgiftungsrezepte und Frühjahrskur

Bonus: Gesunder und reinigender Cappuccino

Bonus: Die Nahrungsaufnahme aus energetischer Sicht

Bonus: Vortrag: Vegane Trenn-Rohkost aus dem *Living Earth-Event* in Leipzig

