



## Gaby Plank

Dipl. Ernährungstrainerin

Dipl. Bow-Embodiment Trainerin

Dipl. Shep-Practitionerin

Ordination- und Zahnarzt-  
Assistentin

## Zielgruppe

Jede/r, die/der sich gesund  
ernähren will

# Rundumsund

## Curriculum zum Ernährungsworkshop 1

**Einsatz für unser Immunsystem und ein gesunder Darm!**

## Beschreibung und Nutzen

Uns alle beschäftigt die aktuelle Situation durch das Covid-19 Virus sehr. Viele Einschränkungen und soziale Isolation begleiten uns schon seit mehr als einem Jahr. Jetzt ist Resilienz und Eigeninitiative mehr denn je gefragt.

Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor unerwünschten Eindringlingen und Schadstoffen. Es bekämpft Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Ein geschwächtes Immunsystem lässt uns dauerhaft kränklich und erschöpft fühlen. Der größte Teil unseres Immunsystems sitzt in unserem Darm.

Aus diesem Grund ist eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung gut für unseren Darm und damit automatisch eine gute Grundlage für ein starkes Immunsystem. Mit einem ganzheitlichen Ansatz stärken wir unser Immunsystem und unseren Abwehrmechanismus, um sich gegen Angreifer wehren zu können.

Lasst uns aktiv werden und mit einfachen Mitteln unseren Lebensstil und damit unser Immunsystem gesünder gestalten. Ein wichtiger Pfeiler zum gesunden Leben ist das Essen. Durch die richtige Lebensmittelauswahl kann das Immunsystem wesentlich gestärkt werden.

## Inhalte

- Wie tickt mein Körper? – Unsere innere Uhr und Organuhr
- Wichtige Faktoren für das Immunsystem.
- Darmgesundheit und emotionales Auffangbecken
- Zubereitung und Verkostung von Leckereien für die Darmgesundheit

## Ziele

Ich erfahre, wie ich Vitamine, Botenstoffe, Mineralien nach der Organuhr einsetzen kann, um meine körpereigenen Depots zu füllen, und wieder in meine Kraft zu kommen.

Wie kann ich durch bedarfsorientierte Ernährung und gezielte Nahrungsmittel das Immunsystem stärken.

Mit alltagstauglichen Tipps möchte ich zeigen, dass es viel einfacher sein kann, als man denkt.

Keine Diäten und somit kein Verzicht! Das Leben, der Körper wird leichter!

## Infos



Teilnehmer

8 - 12 Teilnehmer



Termine

**14.10.2021 | 11.11.2021**



Uhrzeit

18:00 - 20:30 Uhr



Kosten

**€ 70,-** (inkl. kleines Skript und Verkostung)