

# Zahnärztliche Fortbildungsakademie Rheinsberg

Menzer Str. 12 ~ 16831 Rheinsberg  
Dr. Kirsten Schulz - Steinberg & Karsten Schulz  
Mobil: 0171- 4045140  
Email: info@zahnaerzte-rheinsberg.de  
www.zahnaerzte-rheinsberg.de



## **Seminar: Ernährung, Zahn und Organe**

Schon kleine Veränderungen in unseren Ernährungsgewohnheiten führen zu erstaunlichen Ergebnissen:

Wir haben deutlich mehr Energie, beugen vielen Krankheiten vor, verbessern nachhaltig unsere Lebensqualität und stärken Immunsystem und Leistungsfähigkeit. Sie erfahren, warum die Wahl der richtigen Lebensmittel und eine bewusste gesunde Einstellung der Schlüssel zu einem persönlichen Wohlbefinden und Erfolg ist!

Eine kulinarische Reise durch den Körper, welche positive Wirkung eine vitalstoffreiche Ernährung u.a. auf Organe, Zellstoffwechsel, Nervensystem und sogar auf den Alterungsprozess hat.

Stärken Sie sich und Ihre Patienten mit dem Besten was die Natur zu bieten hat!

### **Kursinhalt:**

- Lebensmittel – unsere „Mittel zum Leben“ – Unsere Ernährung ist Heilmittel Nummer 1: Ganzheitliche Gesundheit anstelle von Tabletten und Therapie
- Ernährung – Erkrankungen, Parodontitis & Co.
- Mehr Vital- & Mentalpower: Bewusste Ernährung als Schlüssel zu mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Die Nahrungsmittel-Lüge: Konservierungsmittel- und Zusatzstoffe, Süßmittel & Co.
- „Natürlich macht mobil“, bei Arbeit, Sport ... und im Leben / Power-Snacks für Zwischendurch
- Stärkende und schwächende Lebensmittel
- Ernährung und Umwelt: Was ist wirklich „Bio“?
- Allergien, Gluten und Unverträglichkeiten
- Nahrungsergänzungsmittel: Was bringen sie uns wirklich?
- Gesunde Smoothies: Entgiftung und Reinigung von Körper und Geist
- Küchenkräuter & Sprossen: Gesundheit von der Fensterbank
- Essen als das Kraftwerk des Körpers

### **Praktisch:**

- Kulinarische Reise durch die Kräuterküche
- Superfoods wundervoll zusammengestellt
- **Wir holen uns die Kraft der Natur auf den Tisch!**

Die „praktischen Übungen“ sind wesentlicher Bestandteil dieses Kurses.

Lassen Sie Ihre Sinne verwöhnen, freuen Sie sich auf ein geschmackvolles und wissensreiches Seminar mit unserer

**Dentalhygienikerin & Ernährungsberaterin Sona Alkozei**