

Kohlenhydrate, Fette, Proteine

Die Bausteine des Lebens

BEAUTY / WELLNESS



Termine:
Sa. 20.09.2025
09:00-16:00 Uhr

Preis:
85,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11

Makronährstoffe steuern zentrale Prozesse im Körper – von der Energiegewinnung bis zur Zellregeneration.

Ein fundiertes Verständnis ihrer Funktionen ist wertvoll für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention. Dieses Wissen spielt eine zentrale Rolle in der gesundheitlichen Praxis, der Ernährungsberatung und im Alltag.

Inhalte des Seminars:

- * Kohlenhydrate – Energielieferanten, Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und Stoffwechselwirkungen
- * Fette – Unterscheidung von Fetten, essentielle Fettsäuren und deren gesundheitliche Effekte auf Entzündungen und Zellgesundheit
- * Proteine – Essenzielle Aminosäuren, Eiweißquellen und deren Rolle für Muskulatur, Immunsystem und Zellaufbau
- * Makronährstoff-Balance – Individuelle Anpassung des Bedarfs für Leistungsfähigkeit, Prävention und ganzheitliche Gesundheit

Zielgruppe: Heilpraktiker, Ernährungsberater, Gesundheitsfachkräfte und alle, die fundierte Kenntnisse über die Grundlagen einer gesunden Ernährung vertiefen möchten

Dozent/in Marion Nowak: Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbständig tätig.

Seminarnummer:
SSA84200925

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

