

Einladung basefood-day

Samstag
25. November 2017

Uhrzeit
09:00-19:00 Uhr

Veranstaltungsort
Symbolon
Ostfleth 14
21614 Buxtehude

Seminargebühr
89 Euro pro Person

Getränke und Pausensnacks sind
inklusive. Das Mittagessen übernimmt
jeder selbst.

**Wir bitten um Anmeldung
bis zum 20. November 2017**

Mail: contact@basefood.de
Telefon: 04161 59721-0

www.basefood.de



Das basefood-Kursprogramm

1. Der Ablauf des Kursprogramms

2. Welche Unterlagen erhalten die Teilnehmer zu welchem Zeitpunkt

3. Besprechung der 7 Kurseinheiten

Kurs 1: Säuren, Basen, Säure-Basen-Haushalt

Kurs 2: Kohlenhydrate, Blutzuckerspiegel, Insulinmechanismus

Kurs 3: Fette, Omega-3, Omega-6, Entzündungsmediatoren

Kurs 4: Mikronährstoffe, Freie Radikale, Antioxidantien

Kurs 5: Eiweiß, Aufgaben, Mangel, Überschuss, Eiweißquellen

Kurs 6: Bewegung, Effekte von Kraft- und Ausdauersport

Kurs 7: Lebensmittel, Herstellung, Deklaration, worauf man beim Einkauf achten sollte