

Chronobiologisches Ernährungstraining (CbE)

EINSTEIGER- und AUFRISCHUNGSKURS (Deutschlandweit exklusiv!)

Datum: **23. März 2017**

Dauer: **17:30-19:30** (inkl. einer kleinen Pause)

Wo: **CbE-Praxis, Forststraße 14, 73760 Ruit**

Preis: **150€**



Kurzbeschreibung:

Das Chronobiologische Ernährungstraining (CbE) zeigt Ihnen, wie Sie das richtige Lebensmittel in der richtigen Qualität zur richtigen Zeit integrieren können, um die besten Effekte auf Gesundheit, Lebensqualität und Attraktivität zu erzielen. Es geht hier um **Essen nach der inneren Uhr**.

Denn das gleiche Lebensmittel erzeugt unterschiedliche Effekte - je nachdem, wann Sie es verzehren. Ihr täglicher hormoneller und enzymatischer Körperrhythmus bestimmt darüber.

Sie essen von Allem - nur die Qualität und vor allem der Zeitpunkt sind entscheidend wichtig! Somit ist CbE einer der genussvollsten Wege zu optimaler Nährstoffversorgung.

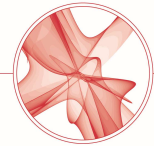
Ganz unabhängig von Ihrem Alter können Sie sich die chronobiologischen Effekte zunutze machen, ob **zur Steigerung Ihres Glückspegels, zur wahren Gesundheitsentfaltung und effektiven Vorsorge**, zur harmonischen Körpermodellierung oder für unübersehbares Anti-Aging.

Ziele:

- Körperrhythmus, -signale und Essverhalten besser verstehen und die Ernährungsweise selbstbestimmt anpassen
- Die natürlichen Lebensmittel mit ihren beachtlichen Vorzügen erkennen lernen und einsetzen
- (Wieder) von Allem essen lernen: zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Qualität. Ein eigenes Gefühl dafür trainieren und stärken
- Eine selbstwirksame Haltung gegenüber verschiedenen Einflussfaktoren (Gewohnheiten, Belastungen, Anspannung, Beziehungen usw.) einnehmen können

Inhalte:

- Individuelle Zielsetzung; natürliche, gesunde Lebensmittel erkennen; Einfluss des Körperrhythmus auf Lebensmittelverwertbarkeit, Gesundheit, Lebensqualität und Erscheinungsbild
- CbE-Grundregeln zur effektiven Gesundheitsstärkung, Körperperformharmonisierung, zu neuer Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Regeneration, durch optimale Nährstoffversorgung; die täglichen chronobiologischen Mahlzeiten
- Genuss und Selbstbestimmung in der Ernährungsumstellung; Powerlebensmittel und Stressresistenz; Strategie für nachhaltige Effekte



Chronobiologisches Ernährungstraining

KURSANMELDUNG:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **CbE-Ernährungskurs** an.

Am: **23.03.2018** um **17:30-19:30 Uhr**

Inklusive einer kleinen Pause von 10-15 min.

Vorname und Name

E-Mail und Telefon

Adresse

Die Anmeldung wird gültig sobald diese schriftlich vorliegt. Sie kann auch formlos per E-Mail, SMS oder Whats upp erfolgen und dadurch erkennen Sie auch alle im Anmeldeformular erfasste Kursbedingungen an. In dem Fall bringen Sie bitte das ausgefüllte Anmeldeformular zum Kurs mit.

Zahlungsbedingungen: Kursgebühr: **150 €** (inkl. MwSt.), zu überweisen **spätestens bis zum Kursbeginn** auf das Konto Postbank München: **IBAN: DE44 7001 0080 0869 7918 04, BIC: PBNKDEFF**

Storno und Rücktritt: 2 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei. Bei Absage eine Woche vor Kurstermin fallen 50% der Kosten an. Für spätere Absage müssen die 150 Euro durch den Angemeldeten getragen werden. Bei Rücktritt aufgrund von Krankheit werden nach Vorlage des ärztlichen Attests selbstverständlich nur die Kosten für die bis dahin besuchten Kursstunden berechnet.

Bei Kursterminversäumnis: falls der Kurstermin trotz Anmeldung nicht wahrgenommen werden kann, dann kann der Kursteilnehmer die ausführlichen Ersatzunterlagen per Email, ggf. per Post anfordern, oder einen „Vertreter“ zum Kurstermin schicken.

Stuttgart, den Unterschrift Kursteilnehmer/in: