DIE „WEISE“ ERNÄHRUNG
DAS WAS, WIE UND WANN DER OPTIMALEN MAHLZEIT

Ernährungsformen, Zusatzstoffe, Verträglichkeit, Art der Nahrungsaufnahme

Es vergeht kein Tag ohne neue Nahrungsempfehlungen, Meldungen über „gute" und „schlechte" Lebensmittel, Vorschläge zum Weglassen (Diäten) oder Hinzufügen (Nahrungsergänzungsmittel) oder zu konkreten Ernährungsformen (Mischkost, vegetarisch, vegan).
Was ist nun mein optimales Ernährungskonzept? Was kann ich bedenkenlos essen, wo ist Vorsicht geboten, was machen Lebensmittel mit meinem Körper, was „steckt drin", was vertrage ich – und wie hängt die Art der Nahrungsaufnahme mit meinem Wohlbefinden zusammen?
Dieses Tagesseminar sortiert das Feld. Nicht mit Verboten und nicht mit der nächsten Diätlehre, sondern mit dem, was für Sie richtig ist. Sie lernen, Zutatenlisten in Sekunden zu entschlüsseln, Ernährungsstudien richtig einzuordnen und den Unterschied zwischen einem Lebensmittel und einem Produkt zu erkennen.
Am Ende wissen Sie nicht, was alle essen sollten – sondern was Ihnen guttut.

Die Inhalte

- **Zusatzstoffe – Was ist das?** Was bedeuten E-Nummern wirklich? Und was hat es mit der Clean Label Strategie auf sich?
- **Realitätscheck auf dem Teller** – Bausteine der Nahrung und das Fassmodell der Nährstoffe
- **Wasser** – Quell des Lebens oder schleichende Vergiftung?
- **Lebensmittelqualität** – Kollath, die NOVA-Klassifikation und die eine Frage, die ultra-verarbeitete Produkte entlarvt
- **Warum der Körper reagiert** – Darm, Immunsystem, Stress und der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit
- **Studien verstehen** – wie Grenzwerte entstehen und warum Ernährungsstudien nichts beweisen
- **Nahrungsempfehlungen konkret** – Was, wann und wie isst „man" richtig? Umsetzungstipps für den Alltag.

Was Sie mitnehmen

- Den **JUST-Check**: vier Fragen, die vor jedem Regal funktionieren
- Die **10 Gebote** einer weisen Ernährung
- Ein **Ernährungstagebuch**, mit dem Sie ohne einen einzigen Labortest herausfinden, was Ihnen bekommt

Seminardaten

- **Zielgruppe:** Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Zahnarztpraxen / KFO-Praxen (Behandler, Assistenz, DH, ZMV, ZMF, Zahntechniker)
- **Teilnehmerzahl:** ideal 15
- **Umfang:** 1 Tag Workshop
- **Referentin:** **Susanne Just**,
  Dipl. Ingenieurin für Lebensmitteltechnologie (FH), Ergonomie-Instruktorin (TÜV-geprüft), Dental-Ergonomin für die Zahnarztpraxis, Just-Five-Instruktorin, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention; zertifizierte ganzheitliche Gesundheitsberaterin nach Dr. Ruediger Dahlke

JUST-Institut für Gesundheit und Management * Manfred Just * Am Ries 6, 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700
www.just-institut.de * info@just-institut.de

Susanne Just



Susanne Just ist seit 2007 im Gesundheitsbereich als Referentin mit den Themen Ergonomie, Schmerztherapie und Ernährung tätig.

*JUST-Institut für Gesundheit und Management * Manfred Just * Am Ries 6, 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700*
*www.just-institut.de * info@just-institut.de*