

# PARLA®-Trainings 2010

## Fit durch Ernährung!

### Gezielt ernähren – Leistung steigern

#### Ziele

Wenn Sie und Ihre Mitarbeiter frühzeitig in Ihre Gesundheit investieren, zahlt sich das in wenigen Jahren aus. Ein hoher Gesundheitsstand bedeutet mehr Leistung, mehr Lebensqualität und damit mehr Umsatz!

Dieses Training ist von unserem Experten aus dem Bereich Ernährung entwickelt worden und bietet Ihnen eine einzigartige Kombination aus theoretischer Ernährungsberatung und praktischer Zubereitung und Verkostung. Stärken Sie Ihren Körper, um ausgeglichener und zufriedener zu sein. Damit Sie auch noch mit über 60 Gas geben können!

Die Ernährung ist die Grundlage für Ihre Gesundheit! Lernen Sie, welche Nahrungsmittel Ihnen mehr Energie geben, wie Sie ideal kombinieren und erfahren Sie die besten Zeitpunkte zur Nahrungsaufnahme.

#### Ihr Nutzen

Sie erfahren, wie Sie sich über Bewegung und Entspannung in einen konzentrierten Zustand bringen. Sie lernen, wie Sie die besten Kombinationen für Frühstück-, Mittag-, und Abendessen schnell zubereiten, auch fürs Büro und unterwegs – mit Einkaufslisten und Rezepten. Sie erleben, was gut für Sie und Ihr Immunsystem ist und was Sie unbedingt meiden sollten. So können Sie zu 100% Leistung zeigen und den ganzen Tag guter Laune sein. Reduzieren Sie Ihr Gewicht und Ihren Fettanteil, bauen Sie zugleich Ihre Muskeln auf und verbessern Sie Ihre Figur. Sie nehmen Möglichkeiten mit, wie Sie den Alterungsprozess verlangsamen oder sogar anhalten können.

#### Inhalte

- Ihr Start in den Tag: Body-Kurzprogramm und Teetrinken
- Wie falsche Ernährung unseren Körper belastet und wohin uns das führen kann
- Die „Supernahrung“ für geistige Hochleistung
- Gemeinsames „Kochen“ von Büro-Snacks und Verkostung
- Der Säure-Basen Haushalt
- Metabolic – Balance: den Stoffwechsel in Schwung bringen
- Nutrigenomics: was wir von den 100-Jährigen aus verschiedenen Völkern lernen können und wie wir eine Ernährung finden, die zu unseren Genen passt
- Welche Vitamine, Mineralien und Nahrungsergänzungen sinnvoll sind
- Optional: gemeinsames Essengehen am Abend mit Tipps zur Speisenauswahl

#### Methoden

Vorträge, Selbstreflexion, aktive Entspannungs- und Bewegungsübungen, Zubereitung der Speisen, Verkostung

#### Seminarleiter

Jürgen Reinmuth, Ernährungstrainer

- geb. 1964
- 1995 NLP Ausbildung in Kommunikation und Führung
- 1996 NLP Master Ausbildung
- 1996 – 1999 Spirituelle Reisen, Meditationsseminare, Yoga
- 1998 – 2002 Ernährungslehre in essentiellen Nährstoffen, Orthomolekulare Medizin
- Seit 2002 eigenes ganzheitliches Wellness- und Beauty-Konzept
- Seit 2005 Vorträge und Anti-Aging-Naturheilverfahren für die Generation 50+ zur Verjüngung und Leistungssteigerung im Alter

Stimm- und Sprechtraining

Kommunikation

Führung

Work-Life-Strategie

Akquisition und Vertrieb

#### Datum

nach Vereinbarung

#### Ort

nach Vereinbarung

#### Dauer

1. Tag 14:30 - 18:30 Uhr  
2. Tag 07:00 - 14:00 Uhr

#### Seminarleiter



Jürgen Reinmuth

#### Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer

#### Investition

nach Vereinbarung

#### Zielgruppe

offen