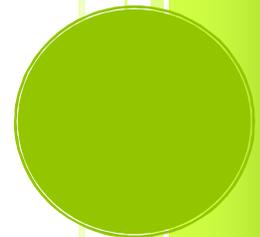




# VITAL ABNEHM COACH INTENSIVPRAXIS SEMINAR LAKTATGESTEUERTE GEWICHTSREDUKTION-



- THOMAS LUDWIG, HEILPRAKTIKER
- UTE STRINGFELLOW, HEILPRAKTIKERIN
- SUSAN ILLIGER-ECKHARDT, ERNÄHRUNGSBERATERIN



# VITAL ABNEHM COACH

## INTENSIVPRAXIS SEMINAR

### LAKTATGESTEUERTE

### GEWICHTSREDUKTION

#### BESCHREIBUNG

In unserer Gesellschaft ist Übergewicht leider ein weit verbreitetes Leiden und immer mehr Menschen sind auf die Hilfe eines professionellen Coachs angewiesen. Die Zahlen der Übergewichtigen explodieren. Fettleibigkeit nimmt dramatisch zu und stellt ein Gesundheitsproblem ersten Ranges dar. Jeder 2. Erwachsene und jedes 3. Kind in Deutschland sind bereits bedenklich übergewichtig.

Der Vital Abnehm Coach unterstützt seinen Klienten dabei, ihren Lebensstil gesund zu gestalten nachhaltig gesund abnehmen ohne Jo-Jo Effekt. Die Ganzheitlichkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Weil es nicht nur um das Thema Abnehmen geht, sondern um die ganzheitliche Entsäuerung und Entgiftung des Körpers.

Starkes Übergewicht schränkt Betroffene nicht nur in ihrer Beweglichkeit und Lebensgestaltung ein, sondern birgt auch enorme medizinische Gefahren. Adipositas steht neben Bluthochdruck, Gelenkverschleiß (Arthrose) und übermäßigem Schwitzen in starkem Zusammenhang mit folgenden Erkrankungen: Typ-2-Diabetes (Diabetes mellitus), Arteriosklerose, erhöhte Blutfettwerte (Dyslipidämie), Fettleber, Krebs und psychische Erkrankungen.

Als Vital Abnehm Coach unterstützen Sie ihre Klienten individuell bei der Lösung gesundheitlicher Probleme, welche im Zusammenhang mit Adipositas stehen. Und Sie unterstützen sie bei einer gesunden Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo Effekt mit gleichzeitiger Entgiftung und Entsäuerung des Organismus.

## ZIELGRUPPE

Ganzheitlich orientierte Ärzte, Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter, Diätassistenten, Ernährungsberater, Physiotherapeuten, Osteopathen, Fitness Trainer, Personaltrainer, Vitalstoffberater u.v.a., und natürlich jeder motivierte Interessierte, der das Wissen und die entsprechenden Methoden für sich persönlich nutzen möchte.

Als Vital Abnehm Coach bieten Sie Kursprogramme zur Gewichtsreduzierung an oder helfen Menschen durch ein individuelles Coaching, den Weg zum Wohlfühlgewicht und ganzheitlicher Gesundheit zu finden.

Die erworbenen Kenntnisse können Sie in einer Vielzahl von Gesundheitseinrichtungen, Fitness- und Wellness-Instituten, Bildungsstätten oder in der eigenen Praxis beruflich umsetzen.

## AUSBILDUNGSINHALTE

Dieses modulare, praxisnahe und berufsbegleitende Seminar wurde von der Vitajoy® Akademie in Kooperation mit dem Naturheilzentrum „GE GA MED“ konzipiert.

In der Ausbildung zum Vital Abnehm Coach erwerben Sie nicht nur Wissen zur Ernährungslehre und Lebensmittelkunde, sondern vor allem ein umfassendes Wissen zur Stoffwechselfysiologie und zu Krankheitsbildern die im Zusammenhang mit Adipositas stehen.

Zunächst wird die Anatomie der einzelnen Verdauungsorgane sowie die genauen physiologischen Abläufe während der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen vermittelt. Im Anschluss werden die Aufgaben der Makronährstoffe, der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Körper erläutert. Weiter vermitteln wir Ihnen in Theorie und Praxis wie Sie die laktatgesteuerte Vitalstoffkur erfolgreich in der Praxis einsetzen können.

## DOZENTEN:

Die Dozenten sind, praxiserfahrene Experten in ihrem jeweiligen Themengebiet. Aufgrund ihrer langjährigen Beratungserfahrung können sie auf ein umfassendes Wissen zurückgreifen und dieses mit aktuellen Beispielen an die Teilnehmer weitergeben.

Sie profitieren von einem umfangreichen Erfahrungsschatz und Know-how, das in der Praxis seine „Feuertaufe“ bestanden hat. Nutzen Sie den Austausch und das Netzwerk mit den übrigen Teilnehmern.

Dozenten:

- Thomas Ludwig, Heilpraktiker
- Ute Stringfellow, Heilpraktikerin
- Anja Susan Illiger-Eckhardt, Ernährungsberaterin

Thomas Ludwig ist zugelassener Heilpraktiker seit 2002.

Er ist Dozent im Bereich Sport- und Dorn-Tapen®, wobei er das Tapen nach Dorn selbst entwickelt hat.

Er eröffnete das Naturheilkundezentrum GE GA MED, welches er gemeinsam mit seinem Team mit neuen Therapieformen und Ideen fördert und ausbaut.

Schwerpunkte

Dorn-Tapen®

Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Wavebalance-Therapie

Fußreflexzonentherapie

Muskelaufbautraining

Rückengymnastik

Dunkelfeld-Diagnostik



Ute Stringfellow ist zugelassene Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Schneverdingen.

Schwerpunkte:

Dunkelfeld-Diagnostik

Akupunktur

Ohrakupunktur

Medi-Taping

Neuraltherapie

Homöopathie

Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Aus- und Ableitende Verfahren (z.B. Schröpfen / Baunscheidtieren)

Klassische Massage

Klangmassage

Ohrkerzentherapie



Anja Susan Illiger-Eckhardt

1993 Dipl.-Ing. (Studium Ingenieurwissenschaften Universität Magdeburg)

1993-2005 Marketingleiterin und Produktingenieurin

2012 Ausbildung Kräuterpädagogin nach BNE

2014 Ausbildung zur ärztlich geprüften Ernährungsberater/-in

2015 Ausbildung zur EM-Beraterin

2015 Gründung der Vita Joy® UG

2015 Eröffnung Praxis für Ernährungs- und Vitalstoffberatung

2019 Gründung der Vitajoy® Akademie

### Schwerpunkte

Laktatgesteuerte Stoffwechselregulation

Säure Basen Haushalt

Darmsanierung

Ernährungsberatung bei Haut- und Autoimmunerkrankungen

Vitalstoffberatung

Leitung Gesundheitsnetzwerk der Vita Joy Akademie

Coaching und Ausbildung von Ernährungs- und Vitalstoffberatern

Trinkwasserfachberaterin

Wildkräuterworkshops

EM-Beratung

Koch- und Rohkostworkshops



### METHODE:

Für einen maximalen Kompetenztransfer hat diese Ausbildung einen systematischen und ganzheitlichen methodischen Ansatz: Experten-Input, interaktive Erarbeitung der Inhalte im Team, Selbsterfahrung und -reflexion, zahlreiche Übungssequenzen

### TERMIN:

Freitag, 09.10.20, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonnabend, 10.10.20, 10:00 bis 17:00 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT:

Naturheilkundezentrum: GE GA MED, Dr.-August-Müller-Straße 3,  
31246 Lahstedt

### TEILNAHME ZERTIFIKAT:

Nach erfolgreicher schriftlicher Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

### SEMINARKOSTEN:

Die Seminarkosten betragen für das 2 Tagesseminar inkl. aller Seminarunterlagen 299,00 €:

## SEMINARINHALT:

Freitag, 09.10.20, 10:00 bis 17:00 Uhr

### Teil 1: Ursachen und Auslöser für Adipositas

- Ursachen-Check
- Zahlen, Daten, Fakten
- Behandlung von Adipositas

### Teil 2: Grundlage Diäten

- Diät-Falle
- Diäten im Überblick und der richtige Umgang damit
- Grundlagen Diät (Definition, Low Carb, Low Fat, Metabolic Diet, Ketogene Diät)
- Insulinsensitivität und Insulinresistenz
- Worin liegt der Unterschied zwischen Fasten und Stoffwechselkur
- Vor- und Nachteilanalyse von Fasten, Stoffwechsel und Diäten
- Warum abnehmen für die meisten Klienten so schwer ist
- Wie entsteht der Jo-Jo Effekt

### Teil 3: Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Adipositas

- Allergien
- Bluthochdruck
- Sodbrennen
- Rheuma
- Gicht
- Krebs

### Teil 4: Anatomie

- Magen-Darm-Trakt
- Verdauung
- Säure-Basen-Haushalt
- Blut

### Teil 5: Darmgesundheit im Zusammenhang mit Adipositas

- Was ist wichtig für einen gesunden Darm
- Unser Darmhirn
- Typische Darmerkrankungen
- Darmsanierung
- Wie entsteht eine Autoimmunerkrankung

## Teil 6: Ernährung und Vitalstoffe

- Ernährung und Stoffwechsel- Diabetes, Übergewicht, Übersäuerung
- Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette
- Vitamine im Porträt
- Mineralien- und Spurenelementen
- Wirkung von Bioaktiven Substanzen: OPC, Enzymen, Coenzym Q 10, Arginin, Enzyme
- Mineralstoffe und Wasser
- Aminosäuren und die Wirkung auf den Körper
- Wie kommt das wir uns krank essen
- Toxine in der Nahrung
- Ursachen von Vitalstoffverlusten in der Nahrung
- Vitalstoffdefizite bemerken - Die 6 Stadien von Vitalstoffmangel
- Zusammenhang zwischen Vitalstoffmangel, Übergewicht und chronischen Krankheiten
- Internationale Studien zur Wirkung von Vitalstoffen
- Bedarf, Dosierung und Sicherheit von Vitalstoffen
- Checkliste zur Qualität von Nahrungsergänzungsprodukten
- 

## Teil 7: Die Vitalstoffkur mit Laktatsteuerung in der Praxis

- Was ist die Vitalstoffkur
- Geschichte der Vitalstoffkur
- Indikationen und Kontraindikationen für eine professionelle Begleitung
- Die drei Fettarten
- Kohlenhydrat- und Fettstoffwechselsteuerung in der Praxis
- Welche Aufgabe hat der Hypothalamus
- Laktatstoffwechselsteuerung
- Für wen ist die Kur geeignet
- Was ist bei der Kur zu beachten und welche Risikofaktoren gibt es
- Richtige Durchführung der Vitalstoffkur
- Ausgleich des Säure- und Basenhaushalt
- Darmsanierung
- Bindung von oxidativen Stress
- Bedeutung von Omega Fettsäuren während der Kur
- Vorstellung von Ernährungsplänen und Rezepten
- Häufige Fragen während der Vitalstoffkur
- Wie gehe ich richtig mit Heilungskrisen um
- Richtige Ernährung nach der Vitalstoffkur
- Erörterung von Fallbeispielen
- Fachbücher zum Thema

## Teil 8: Beratungs- und Anamnesegespräche professionell in der Praxis durchführen

- Aufbau einer Vital Abnehm Coach Sprechstunde
- Fragebogen für die Check-up Ist-Zustand-Analyse
- Einführung in die Messtechnik von Laktat
- Bewertung des Laktatspiegels
- Messung Sauerstoffgehalt im Blut
- individuelle Zielsetzung gemeinsam mit dem Klienten
- Terminierung der neuen Kontroll-Check-ups

Sonnabend, 10.10.20, 10:00 bis 17:00 Uhr

#### Teil 9: Labordiagnostik in der Praxis

- Laktat- und Sauerstoffmessung in der Praxis-welche Fehlerquellen können auftreten
- Einfluss der Stoffwechselregulation auf die Dunkelfeldblutanalyse
- Differenzierung zwischen den Methoden und Maßnahmen, die mit und ohne Heilerlaubnis möglich sind

#### Teil 10 Vitalstoffe für die laktatgesteuerte Gewichtsreduktion

- Auf welche Qualitätskriterien ist bei Vitalstoff-Präparaten zu achten?
- Checkliste zur Qualität von Nahrungsergänzungsprodukten
- Rechtslage bei Vitalstoffen
- Welche Vitalstoffe eignen sich für die laktatgesteuerte Gewichtsreduktion
- Analyse der Inhaltsstoffe
- Wie wirken diese Inhaltsstoffe auf den Stoffwechsel?
- Wie wirkt das Aktivatorsalz im Stoffwechsel?

#### Teil 11: Kundenbetreuung in der Praxis-Fragen aus der Praxis

- Vegetarier/Veganer
- Diabetes
- Blutverdünnende Medikamente
- Jugendliche
- Hartnäckige Cellulite
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Gewichtsstagnation und was nun?
- Schilddrüse
- Einsatz bei Sportlern?

#### Teil 12: Gesprächsführung und Kommunikation

- Beratungsablauf
- überzeugende Beratungsgespräche
- Rahmenbedingungen

#### Teil 13: Kundenbetreuung der Praxis

- Organisation und Durchführung von Gruppenkursen Seminare, Vorträge, Infoveranstaltungen
- Hilfestellungen für die Entwicklung eines eigenen individuellen Konzepts
- Durchführung Online Webinare

- Betreuung von Kunden in geschlossenen Whats App und Facebook Gruppen
- Rezepte, Buchempfehlungen, Schulungsunterlagen
- Rechtliche Grundlagen