

# Strahlend gesund, vital, schön und schlank

## Ein Kurs zur Top-Ernährung

Sind Sie **zufrieden mit Ihrer Ernährung**? Fühlen Sie sich so richtig **wohl** in Ihrem Körper? Haben Sie eine **reine Haut**? Finden Sie sich **schön** und **schlank**?  
Und wenn nicht: **Wollen Sie das alles erreichen?**

Ich beschäftige mich seit 39 Jahren mit der Körper-Physiologie des Menschen und seit 28 Jahren mit Ernährung. Ich habe eine Ausbildung zum Ernährungstherapeuten, habe viele Ernährungs-Systeme selbst ausprobiert und noch mehr studiert. Mit Beginn diesen Jahres konnte ich auf eine neue Weise die Zusammenhänge von chronische Krankheiten, Krebs, internationale Ernährungsstudien und Ernährung vertiefen. Seitdem ist mir glasklar: **WIR BRAUCHEN NICHT NUR EINE ERNÄHRUNG MIT NEUEN QUALITÄTS-KENNZEICHEN**, um bis ins hohe Alter strahlend gesund, geschmeidig und fit zu sein! **WIR BRAUCHEN AUCH EINE STÄRKUNG DER KÖRPERSYSTEME, DIE JA MIT DER AUFGENOMMENEN NAHRUNG IN WECHSELWIRKUNG GEHEN!**

Daraus ist der Kurs „Top-Ernährung“ entstanden. Er besteht aus mehreren Säulen und **geht weit über Ernährung hinaus**. Denn entscheidend ist das **ganzheitliche Zusammenspiel** von **Bewegung, Training** unseres **Blutgefäßsystems, Regeneration** des **Bindegewebes** und **ERNÄHRUNG**.

An „Top-Ernährung“ **kann jeder teilnehmen**, der sich **strahlend gesund, vital, schön und schlank erleben möchte**. Fleisch genießende Menschen sind ebenso willkommen wie Vegetarier, Rohköstler und Veganer. Ich werde **unterhaltsam** die **Vor- und Nachteile** der einzelnen Ernährungs-Wege aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven klar **darlegen**. Und ich werde ebenso fundiert und über das **Schmecken und Selbsterleben** der Teilnehmer **in die Top-Ernährung** mit allen (!) Säulen **einführen**.

Unverbindlicher Info-Abend: Freitag, 19. Dezember 2014

jeweils 20 Euro pro Person (schon allein dieser Abend kann Entscheidendes in Ihnen verändern)

Inhalt: **grundlegende** Informationen; **Zielfindung**: Wie wohl wollen Sie sich fühlen?;

Überblick über den verbindlichen Kurs

Ort: NAVISANA-Heilzentrum, Emil-Schreiterer-Platz 7, 50858 Köln-Weiden

Zeit: von 19-21.30 Uhr

Verbindliche Kurs-Termine: Ort und Termine bin ich noch dabei zu organisieren

Inhalt: **Leitfaden** für die Auswahl und das Finden der Top-Lebensmittel; **Training** des **Blutgefäß-Systems** im Alltag; **Kostproben, Zubereitung** und Kombination hoch-qualitativer Lebensmittel; intelligente **Regeneration** des **Bindegewebes**; sicher entschlacken und abnehmen; in den jeweiligen zwei Wochen zwischen den Terminen werden **die zentralen Elemente** der Top-Ernährung **im Alltag verankert**;

Anmeldung: Michael Pilliger, [info@gluecksprogramm.de](mailto:info@gluecksprogramm.de), Tel.: 0173/77 464 90. [www.heilpraxis-gluecksraum.de/aktuelles](http://www.heilpraxis-gluecksraum.de/aktuelles)

Folgende Fragen finden Antworten:

- Was machen Kuh- und andere Milchprodukte?
- Was passiert beim Kochen bzw. Backen?
- Ist die Bedeutung von Kalorien ein Mythos, vielleicht ein gefährlicher?
- Kalt gepresste Öle doch nicht so gesund?
- Wie ungesund sind Müslis?
- Getreide wie Weizen schädigen das Gehirn?
- Welche Vorbereitungen sind für den Genuss von Rohkost entscheidend?
- Welche Arten veganer Ernährung sind mangelhaft und machen Übergewicht?
- Inwiefern sind Smoothies nur eine vorübergehend gute Ernährung?
- Wie lässt sich Übergewicht sicher, nachhaltig und gesund reduzieren?
- Wie vergehen Lebensmitteln-Süchte (z. B. auf Zucker, Schokolade, etc.) ganz natürlich?
- Wie lassen sich die Durchblutung und damit die Ernährung der Zellen erhöhen?
- Gibt es eine Ernährung, die selbst schlimmste Krankheiten verbessern kann?
- Etc., etc., etc.
- Wie wirkt Fleisch? Wenn Fleisch, dann welches?
- Wie verhält sich Zucker tief im Gewebe?
- Wieso sind nur ganz wenige Nüsse unproblematisch?
- Was schädigt der tägliche Salz-Konsum?
- Welche Bio-Produkte sind unbedenklich?