

# Vorträge

Renate Heilig  
Gesundheitsberatung

## Spezialvorträge zu den Themen:

Gesunde Ernährung – mit Leichtigkeit in den Tag integrieren  
Säure- und Basenhaushalt  
Gesunde und wertvolle Fette / Öle  
Kohlenhydrate  
Micro Nährstoffe

Mögliche Termine erfahren Sie bei mir auf Anfrage.

**Alle Termine auf Anfrage.**

Renate Heilig  
Gesundheitsberatung  
Molzaustraße 3  
76676 Graben-Neudorf

Telefon: 07255 – 1729  
E-Mail: [renate-heilig@web.de](mailto:renate-heilig@web.de)

## Allergien vom Tisch

Immer mehr Menschen leiden an einer Lebensmittelallergie. Betroffene müssen besonders auf Ihre Ernährung achten und nicht wenige sind in Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme beeinträchtigt. In verständlichen Worten erfahren Sie, was bei einer allergischen Reaktion passiert, wie eine Allergie entsteht und warum sie immer mehr zunehmen und was Allergene sind.

## Altersgerechte Ernährung

Ein gesundes Ess- und Trinkverhalten wirkt sich eindeutig positiv auf dauerhafte Gesundheit im Alter aus. Dennoch findet man bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte häufig einseitige Ernährungsformen, die zu Erkrankungen und allgemeiner Lebensunlust beitragen können.

Neben den Wünschen und Bedürfnissen von Senioren sollten auch die Besonderheiten des höheren Lebensalters berücksichtigt werden.

Erfahren Sie mehr über bedarfsgerechte Ernährung im Alter, Vorsorge und Nahrungsergänzungen.

## **Nie wieder Diät** - leichter werden, Gewicht halten, rundherum wohlfühlen

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung und Gesundheit ist das A und O für unser persönliches Wohlfühlgewicht. Wer daher auf Dauer abnehmen möchte und sein Gewicht auch halten möchte, ohne zu hungern, sollte allen Diäten den Kampf ansagen.

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die auf Dauer schlank, fit und aktiv sein möchten, ohne zu hungern. Sie lernen Lebensmittelgruppen zu bewerten und wie Sie durch vollwertige Kost genussvoll abnehmen.

## **Alarm im Darm**

Unsere körperliche Gesundheit ist abhängig von unserem Darm, „dem Tor zum Stoffwechsel“. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über unser Verdauungssystem, Darmkrankheiten, Darmregeneration und die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit.

## **Basefood Ernährung** – natürlich, erfolgreich, anders

**Diät war gestern, basefood ist heute.** Meine Ernährungsempfehlungen zielen auf eine optimale Stoffwechseleinstellung in der Säure-Basen-Balance. Ungeeignete Kohlenhydrate werden reduziert und mehr Platz für gesunde Fette geschaffen. Frisches Obst und Gemüse, sowie natürliche Micronährstoffe und spezielle Antioxidantien unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Erhöhte Insulinspiegel werden gesenkt und starke Blutzuckerschwankungen vermieden. In Verbindung mit regelmäßiger Bewegung bringt das die Fettverbrennung wieder in Gang. Heißhungerattacken werden verhindert und der Körper kann sich ohne Hungern von seinen Fettreserven trennen.

## **Anti Krebs Ernährung**

Durch den Verzehr gesunder Lebensmittel kann man das Krebsrisiko reduzieren und sogar das Wachstum von Mikrotumoren stoppen. Hier erfahren Sie, wie man wirkungsvoll vorbeugen kann und wie man mit welchen Nahrungsmitteln die besten Ergebnisse erzielen kann.