

Helpen Sie Ihrem Darm,
dann hilft er Ihnen beim Abnehmen.

Dieser Kompaktkurs vermittelt Ihnen die derzeit bekannten Zusammenhänge zwischen einer darmgesunden Ernährung und Ihrer individuellen Gewichtsentwicklung und -reduzierung.

Ist der Darm gesund,
ist der Mensch gesund.

In der Volksmedizin ist schon lange bekannt, welchen Einfluss der Darm auf Körper und Seele hat. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel ein optimales Gewichtsmanagement am besten unterstützen. Mit diesem Wissen

- 🌱 verlieren Sie langfristig Gewicht, ohne zu Hungern
- 🌱 fördern Sie Gesundheit und Wohlbefinden
- 🌱 senken Sie das Risiko für gesundheitliche Beschwerden

Optimales
Gewichtsmanagement
beginnt im Darm
**Gezielte Ernährung
ist der Schlüssel**

Von den Krankenkassen zertifizierter
Präventions- und Gesundheitskurs



**Melden Sie sich gleich an, um in
Zukunft Ihr Gewicht besser
zu kontrollieren.**

Ihre Krankenkasse übernimmt auf Antrag
bis zu **80%** der Kursgebühren!



Bereits während des Kurses erfahren Sie unter Anleitung mehr über eine praktische Umsetzung der vielen Tipps und Tricks, die Ihnen vorgestellt werden. Dadurch können Sie Ihre Darmgesundheit und Ihr Körpergewicht in Zukunft nachhaltig und eigenverantwortlich verbessern.

Eine umfangreiche Ernährungsumstellung ist oft nicht notwendig. Es genügen schon kleine, aber gezielte Veränderungen, um langfristig überflüssige Pfunde loszuwerden.



PRÄDAG[®]

Institut für präventive Darmgesundheit

www.praedag.com



Wunderorgan Darm: Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Für unsere Darmgesundheit sind Milliarden von Milchsäurebakterien (Mikrobiota) verantwortlich sowie eine ausgewogene Mischung vieler unterschiedlicher Bakterienstämme, denn nur sie

- 🌱 unterstützen eine gute Verdauung
- 🌱 sorgen für eine gesunde Schleimhaut
- 🌱 stärken unser Immunsystem (80 Prozent aller Antikörper werden im Darm gebildet)
- 🌱 unterstützen den Signalaustausch zwischen dem darmeigenen Nervensystem (Bauchhirn) und unserem Gehirn.
- 🌱 fördern unser seelisches Gleichgewicht
- 🌱 bekämpfen die Ausbreitung von „schlechten“ Mikroorganismen
- 🌱 fördern das Ausscheiden von Giftstoffen

Die Zusammensetzung unserer Mikrobiota wird entscheidend durch unsere Ernährung beeinflusst – was auf die Darmgesundheit und das Körpergewicht sowohl positive als auch negative Auswirkungen hat.



Warum nehmen Sie zu, wenn Ihr Darm sein Gleichgewicht verliert?

Eine einseitige Ernährung, Krankheiten, Stress, Parasiten oder Medikamente (z. B. Antibiotika) fördern die Ausbreitung schädlicher Keime. Dadurch wird das empfindliche Gleichgewicht der Bakterienstämme verändert und der Darm kann seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen, was u.a. zu **Übergewicht und Schwierigkeiten beim Abnehmen** führt.

- 🌱 Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Reizdarm
- 🌱 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 🌱 Allergien
- 🌱 ein erhöhtes Infektionsrisiko
- 🌱 Depressionen



So bringen Sie Ihren Darm wieder in den „Abnehm-Modus“

Meistens reicht schon eine moderate Anpassung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, damit sich Ihre Mikrobiota erholt und wieder leistungsfähig ist. Besonders wichtig ist der Aufbau von Milchsäurepopulationen, die fleißig Kalorien verbrennen (die sonst auf Ihren Hüften landen).

Deshalb erfahren Sie in diesem Kurs, welche Lebensmittel die **Zusammensetzung Ihrer Mikrobiota so ändern, dass Sie langfristig und nachhaltig Gewicht verlieren.**

Weitere Kursinhalte sind u.a.:

- 🌱 wie Sie für Ihre individuellen Bedürfnisse eine **optimale Darmfunktion sicherstellen**
- 🌱 wie Ihnen bestimmte Nahrungsmittel helfen, **Unverträglichkeiten vorzubeugen**
- 🌱 welche Lebensmittel ein **Labsal für Seele und Geist** sind (Brainfood)