

## Ganzheitliche Ernährung

Nahrung, Ernährung und Stoffwechsel bilden spannende Themen, mit denen wir uns täglich bewusst und unbewusst beschäftigen. Doch welche Lebensweise ist wirklich gesund? Welche Eigenschaften haben bestimmte Lebensmittel und wie wirken sie auf unseren Körper? Worauf muss man bei Ernährung im Zusammenhang mit Sport achten? Erarbeiten Sie sich mit dem Monatskurs grundlegende Kenntnisse in allen essentiellen Fragen zu Lebensmitteln und ihren Nährstoffen. Erfahren Sie, welche Bedürfnisse der Körper hat und wie Sie sich mit entsprechender Ernährung länger fit halten.

Erfahren Sie bequem von zu Hause aus, wie Sie sich gesünder ernähren und damit ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

### Inhalte:

- Physiologie der Verdauung
- Nahrungsmittel heute
- Nährstoffe
- Gängige Ernährungsformen
- Ernährungspsychologie
- Säuglings und Kleinkindernahrung
- Beikost

### Voraussetzungen:

Grundlegende Kenntnisse im Bereich der Ernährung empfehlen sich für einen leichteren Einstieg, sind jedoch nicht zwingend notwendig. Sie benötigen darüber hinaus einen PC oder Laptop sowie eine E-Mail-Adresse und ein Textverarbeitungsprogramm.

### Zuhause lernen:

Sie erhalten Ihre Unterlagen in gedruckter Form direkt nach Hause und können zusätzlich mit dem Online-Studienportal von überall auf Ihre Materialien zugreifen. Ihre Login-Daten erhalten Sie von uns einfach und bequem per E-Mail.



<b>Beginn/ Start:</b>	Jederzeit möglich Anmeldung unter <a href="mailto:info@dfi-bildung.de">info@dfi-bildung.de</a> oder <a href="http://www.dfi-bildung.de">www.dfi-bildung.de</a>
<b>Dauer:</b>	1 Monat (Inhaltlich vergleichbar mit einem 2-tägigen Seminar!)
<b>Preis :</b>	149,00 € inkl. MwSt.
<b>Abschluss:</b>	Nach der erfolgreichen Absolvierung Ihrer Prüfung erhalten Sie von uns das hochwertige DFI-Zertifikat mit einer detaillierten Auflistung der inhaltlichen Schwerpunkte.
<b>ZFU:</b>	Register-Nummer II/522 (Hobbykurs)



### Kontaktdaten:

**Telefon:** 02947 9898-710  
**Fax:** 02947 9898-719  
**E-Mail:** [info@dfi-bildung.de](mailto:info@dfi-bildung.de)

Deutsches Ferninstitut für Bildung,  
Pädagogik und Sozialmanagement  
Belecker Str. 24a  
59609 Anröchte

[www.dfi-bildung.de](http://www.dfi-bildung.de)



### Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08:00 - 16:00  
Freitags 08:00 - 14:00



DEUTSCHES  
FERNINSTITUT  
FÜR BILDUNG, PÄDAGOGIK  
UND SOZIALMANAGEMENT