

Hirngesunde Wochenendseminare  
mit Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder,  
Margret Ache & Iris Jansen:

# FUTTER FÜRS HIRN!

Stressfrei essen und leben.  
Damit das „Licht“ im Oberstübchen anleibt.



## Margret Ache

Gesundheitspädagogin  
Zertifizierte Stressmanagement-Trainerin  
Zertifizierte Entspannungs-Trainerin  
Herausgeberin Low Carb – LCHF Magazin  
und Kochjournale,  
Veranstalterin Low Carb – LCHF Kongress  
[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)  
[www.low-carb-lchf-kongress.de](http://www.low-carb-lchf-kongress.de)



## Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Diplom-Oecotrophologin  
mit einer Vorliebe für Fett  
Freie Wissenschaftsjournalistin,  
Buchautorin, Referentin und Dozentin  
<https://ulrikegonder.de>  
[www.ugonder.de](http://www.ugonder.de)



## Iris Jansen

Low Carb – LCHF Gesundheits-  
und Ernährungscoach  
Mental- und Persönlichkeitscoach  
Herausgeberin Low Carb – LCHF Magazin  
und Kochjournale  
Veranstalterin Low Carb – LCHF Kongress  
[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)  
[www.low-carb-lchf-kongress.de](http://www.low-carb-lchf-kongress.de)

 **LCHF DEUTSCHLAND**  
[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)



Dipl. oec. troph.  
Ulrike Gonder



„Sie sind größtenteils vermeidbar!“ so Prof. Dale Bredeken aus den USA zum Thema demenzielle Erkrankungen im Alter. Dagegen ist oft noch zu hören, gegen eine Demenz könne man nichts tun, sie sei der Preis für unsere lange Lebenserwartung. Wir sagen: Weit gefehlt! Immer mehr Studien zeigen, dass auch die (Alzheimer-)Demenz eng mit unserem Lebensstil zusammenhängt. Und den haben wir weitgehend selbst in der Hand.

Während des Seminars zeigen, besprechen und üben wir, was für ein gesundes und fittes Gehirn (und für den Rest des Körpers) bis ins hohe Alter gut ist. Neben dem eigentlichen „Futter fürs Hirn“, nämlich einer altersgemäßen, leckeren und hirngesunden Ernährung wird es auch um Stressabbau, Bewegung, Koordinationsübungen, gesunden Schlaf und das richtige Licht gehen. Auch für die Beantwortung individueller Fragen wird Raum sein.

#### **Themen des Ernährungsteils:**

- » Wovon lebt unser Gehirn?
- » Wie lässt sich das Gehirn an den Fettstoffwechsel „anschießen“?
- » Aufgaben weiterer Nährstoffe
- » Was brauche ich wofür, was speziell fürs Gehirn?
- » Wie wird aus alledem ein leckeres Essen?
- » Belege und Hinweise dafür, dass die Ernährung und ein gesunder Lebensstil tatsächlich etwas bewirken
- » Ist alles zu spät, wenn die ersten Symptome auftreten?
- » Wie finde ich einen Arzt oder Ernährungsberater, der mich in diesem Konzept unterstützt?
- » Einfache Rezepte & Lesetipps

#### **Weitere Themen:**

- » Wie funktioniert Gedächtnistraining?
- » Stressabbau leicht gemacht
- » Welche Bewegung ist gut für mich?
- » Entspannung in den Alltag integrieren
- » Fit für den Alltag



#### **An wen wendet sich das Seminar?**

Das Seminar wendet sich an alle Personen, die ihre Gesundheit und geistige Fitness eigenverantwortlich stärken möchten.

#### **Was bringt das Seminar ?**

- » Mehr Freude am Essen
- » Bessere Ernährungssituation
- » Optimierte Konzentration
- » Bessere Entscheidungskompetenz in Ernährungsfragen
- » Mehr Wohlbefinden
- » Bessere Gesundheit
- » Mehr Alltagskompetenz
- » Besseres Körpergefühl und Wahrnehmung
- » Weniger Ängste vor dem Alter

#### **Jetzt anmelden und einen der begehrten Plätze sichern!**

#### **Anmeldung:**

„Futter fürs Hirn. Stressfrei essen und leben – damit das Licht im Oberstübchen anleibt“ unter der E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

#### **Fragen zum Seminarangebot?**

Für Ihre Fragen und für die Anmeldung nehmen wir uns gerne Zeit:  
Telefon 0049 (0)160 94762325

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Personen pro Kurs begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

**Termine:** 6. – 8. April 2018 oder 20. – 22. April 2018

**Ort:** Hotel Dreiklang, Kaltenkirchen (nördlich von Hamburg)

**Seminarzeiten:** Freitag, 17.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr

**Kosten:** EUR 500,00 zuzüglich MwSt

Eine Teilnahmebescheinigung und Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.

Nicht enthalten sind Kosten für Übernachtungen, weitere Speisen und Getränke. Die Tagungspauschale für Samstag und Sonntag beträgt EUR 30,00 je Tag und beinhaltet ein Mittagessen und die Pausengetränke.

Anmeldeschluss für beide Seminare ist am **15. März 2018**.

**Wir freuen uns auf Sie!**