

## Flexi-Carb - eine zeitgemäße Ernährungsform

### \*Hybrid-Seminar\*



**Termin:** 28./29. Oktober 2022

**Zeit:** Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 (14 UE)

**Ort:** Wahlweise Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg oder online

**Kosten:** 390 € / 360 €

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

#### Referent\*innen:

**Prof. Dr. Nicolai Worm**, Ernährungswissenschaftler (München), hat vor 13 Jahren die "LOGI-Methode" entwickelt und kooperiert seitdem mit Ärzten und Kliniken bei der Behandlung von Adipositas, Insulinresistenz, Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes; Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)

**Dipl. oec. troph. Heike Lemberger**, Ernährungsberaterin im Zentrum für Endokrinologie in Hamburg. Seit vielen Jahren berät sie nach Low-Carb und kennt die Compliance der Klienten. [www.essteam.de](http://www.essteam.de)

#### Ziel:

Ernährungsempfehlungen, die für alle gelten, gibt es nicht! Die Ernährung muss jeweils an die individuelle Situation angepasst werden. Entscheidend dabei ist der gesamte Lebensstil - allen voran das Ausmaß der körperlichen Aktivität. Grundsätzlich gilt: Je mehr wir sitzen, desto weniger Kohlenhydrate benötigt unser Körper. Essen wir dennoch viele davon, mündet das in Übergewicht, Insulinresistenz und Fettleber. Damit wird der Weg zu Diabetes, Herz-Kreislauf-, Nierenerkrankungen und Krebs geebnet.

Neuste Studien belegen, dass eine moderne mediterrane Ernährung mit niedriger, an unseren Bewegungslevel angepasster Kohlenhydratzufuhr optimal ist, um bis ins hohe Alter gesund und schlank zu bleiben oder es wieder zu werden. Prof. Dr. Nicolai Worm überführt mit "Flexi-Carb" den aktuellen Forschungsstand in ein Programm, das völlig neue Standards auf dem Gebiet der Ernährung setzt. Die Flexi-Carb-Ernährungspyramide hilft dabei, die Empfehlungen umzusetzen. Der Genuss kommt nicht zu kurz und wer sich bewegt, darf auch bei den Kohlenhydraten zugreifen.

#### Inhalt:

- Moderner Lebensstil macht insulinresistent
- Chronische Insulinresistenz als Ursache von Zivilisationskrankheiten
- Einflüsse der Ernährung bei Inaktivität und Fettleibigkeit
- Präventiv wirksame Ernährung bei modernem Lebensstil
- Ernährungstherapeutische Ansätze bei Fettleber, metabolischem Syndrom, Typ-2-Diabetes und anderen Zivilisationskrankheiten
- Die Flexi-Carb Pyramide: Von der Basis bis zu Spitze
- Der Lebensstil-Check: Welcher Carb-Typ bin ich?
- Wie viele Kohlenhydrate werden bei sportlicher Betätigung verbrannt?
- Unterschied zu Low-Carb: Die Flexi-Carb-Tellermodelle zeigen es

VDOE: Anerkannt als **VDOE-Seminar** für Baustein Gesundheitsförderung: 2 Tage/ bzw. 15 Punkte für die Nachzertifizierung; QUETHEB: 4 Punkte Modul F; VDD: 14 Punkte; VFED: 14 Punkte