EC-FF-I-26-01

Live Online-Seminar: Intervallfasten | Das Zell-Aufräumprogramm | FP



Fasten wird schon seit Jahrhunderten zur Heilung bei Arthrose, Rheuma, Diabetes mellitus etc. unterstützend angewandt.

Neuste Studien haben aufgezeigt, dass bereits intermittierendes Fasten von 1 Tag bzw. 18 Stunden diesen positiven Effekt auf den Organismus hat. Intervallfasten kann daher das Wohlbefinden und die Lebenserwartung steigern.

Wichtig bei der Durchführung ist, was gegessen wird, denn es ist nicht ratsam und erfolgsführend, wenn man einfach nur das Frühstück weglässt!

Erfahren Sie in dem Live Online-Seminar was Intervallfasten ist, was es kann und wie es richtig durchgeführt wird.

Themen des Kurses:

- Intervallfasten – so räumen Sie Ihre Zellen richtig auf und verlieren überflüssige Pfunde
- Intervallfasten 5:2 oder 16:8 – die richtige Methode für sich finden
- Intervallfasten richtig durchführen
- Die größten Fehler beim Intervallfasten vermeiden

Technische Voraussetzungen für die Teilnehme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Daniela Kircher | Oecotrophologin
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	21.04.2026
Ende	21.04.2026
Kurszeiten	Di. 21.04., 19:00 - 20:30 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Rezeptionisten, Osteopathen
Fortbildungspunkte	