

SHINTO-Seminartermine

im SHINTO 1

Expertenwissen über Körper, Ernährung und Gesundheit



Anmeldung ganz einfach über den **QR-Code** oder unter der **02133-43061**.

47-Nährstoffe – Bausteine des Lebens	Was braucht der Körper wirklich, um gesund, leistungsfähig und regenerationsfähig zu bleiben? In diesem Vortrag bekommst Du einen umfassenden Überblick über die 47 lebensnotwendigen Nährstoffe – darunter Makronährstoffe wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch Wasser, das oft unterschätzt wird, spielt eine zentrale Rolle. Du erfährst, wie diese Substanzen in Deinem Körper wirken, wo Du sie findest und wie Du Deine Ernährung gezielt optimieren kannst.	21.03.	10:04 Uhr
Eiweiß – der Baustein des Lebens	Was bedeutet denn Eiweiß und warum ist der Wichtigste aller Makronährstoffe so Lebens...- und gesundheitlich äußerst wertvoll? Warum isst fast jeder Mensch zu wenig Eiweiß und warum haben wir insbesondere im höheren Alter einen Mehrbedarf. Wieso verliere ich trotz Training Muskeln und wie kann mit der Ernährung dagegen gesteuert werden.	31.03.	19:04 Uhr
Entzündungen reduzieren Diabetes II, Arthrose, Fettleber	Warum nehmen chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Arthrose, Fettleber oder Herz-Kreislauf-Störungen so stark zu? In diesem Seminar gehen wir den Ursachen auf den Grund – aus medizinischer, psychologischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht. Du erfährst, wie Bewegung, Ernährung und gezielte Vitalstoffzufuhr helfen können, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren und Krankheiten sogar rückgängig zu machen. Die Botschaft: Du hast mehr Einfluss auf Deine Gesundheit, als Du denkst.	14.04.	19:04 Uhr
Sicher abnehmen & Muskeln aufbauen – ohne Jojo-Effekt	Du willst endlich abnehmen, ohne danach wieder zuzunehmen? In diesem Seminar lernst Du, wie Du effektiv Körperfett reduzierst und gleichzeitig Deine Muskulatur straffst und stärkst. Wir erklären Dir, wie Fettverbrennung wirklich funktioniert und welche zentrale Rolle Deine Muskeln dabei spielen. Der Weg zu Deinem Wunschgewicht folgt dabei stets den Naturgesetzen – klar, verständlich und nachhaltig. Du bekommst Werkzeuge an die Hand, die Dich nicht nur leichter, sondern auch stärker machen.	21.04.	19:04 Uhr
Trainingssteuerung - Körpervverständnis & effektives Training	Mit dem einzigartigen SHINTO-Trainingskonzept nachhaltig, erfolgreich und richtig trainieren – einzigartig nach den neuesten Erkenntnissen der Sport- und Ernährungswissenschaft . Regelmäßige Erfolgs-Checks inklusive. Wir lassen Dich nicht allein. Wir erklären Dir wie Dein Körper funktioniert. Wichtige, leicht verständliche Theorie über das WAS und WARUM! Im Training zeigen wir Dir das WIE!	26.04.	10:04 Uhr
SARKOPENIE Krankheiten durch Muskulatur verhindern	Wusstest Du, dass Muskelabbau die Hauptursache vieler Zivilisationskrankheiten ist – von Osteoporose über Stürze bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen? In diesem Vortrag geht es um die sogenannte Sarkopenie: den oft unbemerkten, aber gefährlichen Muskelschwund im Alter. Du lernst, wie Du mit gezieltem Training und ausreichender Eiweißzufuhr gegensteuern kannst – für mehr Kraft, Stabilität und Selbstbestimmtheit bis ins hohe Alter. Die gute Nachricht: Jeder kann etwas tun – und Du solltest heute damit beginnen.	28.04.	19:04 Uhr



SCAN ME

HEALTH
2030

SHINTO
Vital GesundSchlank

SHINTO
FitnessTherapie

Solltest du Online an einem der Seminare teilnehmen wollen, gib uns bitte per E-Mail Bescheid (office@shinto.de)

Über diesen Zugang kommst du zu dem Hybrid-Kurs:
Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/72883976120?pwd=ejZFZ3B4ZjQ4bTBtM1JhUVVYWVpOQT09>

Meeting-ID: 728 8397 6120 Kenncode: shinto