SHINTO-Seminartermine
im SHINTO 1
Expertenwissen über Körper, Ernährung und Gesundheit

SCAN ME

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

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.	**03.11. Di.**	**19:04 Uhr**
Trainingssteuerung - Körperverständnis & 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!	**08.11. So.**	**10:04 Uhr**
Stille Entzündungen, 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.	**11.11. Mi.**	**19:04 Uhr**
Darmgesundheit	Du wolltest schon immer wissen, was in Deinem Darm eigentlich passiert? Dann bist Du in diesem Seminar genau richtig! Erfahre, warum der Darm weit mehr ist als nur ein Verdauungsorgan und welchen Einfluss er auf Dein Immunsystem, Deinen Stoffwechsel, Deine Energie und Dein allgemeines Wohlbefinden hat. Wir zeigen Dir, welche Rolle Ballaststoffe, die Darmflora und eine ausgewogene Ernährung für Deine Gesundheit spielen und wie Du Deinen Darm im Alltag ganz einfach unterstützen kannst. Freue Dich auf spannende wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Tipps und leicht umsetzbare Empfehlungen für eine langfristig gesunde Darmfunktion.	**13.11. Fr.**	**19:04 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.	**17.11. Di.**	**19:04 Uhr**
MYOKINE Botenstoffe der Muskulatur	Muskeln sind mehr als Kraftlieferanten – sie wirken wie eine hormonaktive Drüse. Beim Training schüttet Deine Muskulatur sogenannte Myokine aus – Botenstoffe, die Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und viele Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herzleiden positiv beeinflussen können. Wir stellen Dir die Forschung rund um Myonen vor und zeigen, wie gezieltes Muskeltraining zu einer Art innerer Apotheke wird. Du erfährst, warum Muskelaufbau nicht nur für Sportliche, sondern für jeden Menschen essenziell ist.	**26.11. Do.**	**19:04 Uhr**

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.	**01.12. Fr.**	**19:04 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.	**08.12. Di.**	**19:04 Uhr**

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