

SHINTO-Seminartermine im SHINTO 1

Expertenwissen über Körper, Ernährung und Gesundheit

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



SHINTO

VitalGesundSchlank



SCAN MICH

1	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 hellen können, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren und Krankheiten sogar rückgängig zu machen. Die Botschaft: Du hast mehr Einfluss auf Deine Gesundheit, als Du denkst.		17.07. Fr., 19:04 Uhr
2	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.		21.07. Di., 19:04 Uhr
3	Stoffwechselsteigerung	Dein Stoffwechsel ist träge, Du sitzt viel am Schreibtisch und nimmst nicht mehr ab? In diesem Seminar erfährst Du, wie Du Deinen Stoffwechsel wieder in Schwung bringst – selbst im Alltag ohne viel Bewegung. Seit 2007 wissen wir mehr denn je darüber, wie Muskularbeit den Fett- und Zuckerstoffwechsel direkt beeinflusst. Du lernst die wichtigsten Hebel kennen, um Deinen Grundumsatz zu erhöhen, die Fettverbrennung zu aktivieren und nachhaltig Gewicht zu verlieren – mit System statt Frust.		04.08. Di., 19:04 Uhr
4	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.		07.08. Fr., 19:04 Uhr
5	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.		11.08. Di., 19:04 Uhr
6	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!		16.08. So., 10:04 Uhr
7	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.		18.08. 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