

# Beschreibung

## Einführung in die ketogene Ernährung - Wochenendworkshop mit Kochkurs

In der ketogenen Ernährungsweise **wird der Kohlenhydrat-Anteil stark reduziert** und der Körper auf die **vermehrte Energieverwertung aus (gesunden!) Fetten** umgestellt. Deshalb eignet sich dieses Prinzip vor allem für den **Einstieg in eine effektive Gewichtsabnahme ohne „hungern“ zu müssen.**

In der Medizin wird diese „Ernährungsform“ nicht nur zur Gewichtsreduktion eingesetzt! Auch in der Epilepsie-, Krebs- und Alzheimer-Therapie sowie zur **Vorbeugung verschiedener ernährungsbedingter Krankheiten**, wie z.B. Diabetes kann eine ketogene Ernährung den positiven Verlauf und die Therapie unterstützen!  
**Im Stoffwechselzustand der Ketose verbessern sich viele Gesundheitsparameter!** Dazu gehören eine verminderte Entzündungsneigung und die Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit!

In diesem intensiven Wochenendkurs informieren wir ausführlich über **die wichtigsten Grundlagen** der ketogenen Ernährung, die wertvollen gesundheitlichen Vorteile einer kohlenhydratarmen Lebensweise und häufige, **typische Fehler**, damit der **Einstieg problemlos und effektiv** verläuft.

### Die Expertinnen

#### Claudia Buchheister

Die Zahnärztin, Ernährungsberaterin und zertifizierte Keto-Coachin ist spezialisiert auf die kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise und liefert ausführliche Informationen und den konkreten Plan für eine gesunde und langfristige Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung.

Über den Einfluss einer gesunden Ernährung auf die körperliche Fitness, die Gesundheit und das Wohlbefinden informiert sie regelmäßig auf ihrem Blog [SuperMenU.de](http://SuperMenU.de).

#### Silke Schellberg

Die Küchenchefin mit langjähriger Tätigkeit in der Hotellerie und Gastronomie und Leitung diverser Grill- und Kochkurse, ist sehr erfahren in der ketogenen Ernährungsweise. Sie zeigt passende, einfache und köstliche Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages, die nichts vermissen lassen. Die Rezepte lassen sich sowohl in den beruflichen, als auch familiären Alltag einfach integrieren!

# Ablauf

## Donnerstag

### Anreise

18:00

- Get together
- Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer
- Vorstellung des Programms
- **Keto-Aperitif / Welcome Drink**

19:00 - 21:00

**Keto-Abendessen** (zubereitet von Silke Schellberg)

## Freitag

8:00-9:00 **Yoga / Fitness / Walken .....**

9:30-10:30 **Keto-Frühstück** (Hotelfrühstück plus typische Keto-Lebensmittel)

11:00-11:45 **Theorie - Stoffwechselgrundlagen**

- Makronährstoffe
- Energiestoffwechsel
- Kalorische Gleichung

11:45-12:00 Pause mit **Keto-Getränken**

12:00-12:45 **Theorie - Einführung in die ketogene Ernährung**

- Was ist Ketose?
- Wie kommt man in die Ketose?
- Tipps für eine problemlose Stoffwechselumstellung

13:00-14:00 **Keto-Mittagessen** (zubereitet von Silke Schellberg)

14:00-15:00 **Pause / Spaziergang / Wellness .....**

15:00-15:45 **Theorie - Keto-Einkaufsberatung** (zubereitet von Silke Schellberg)

- Keto-Lebensmittel
- Snacks
- Keto To Go

15:45-16:00 Pause mit **Keto-Getränken und Snacks**

16:00-16:45 **Theorie - Keto-Gerichte**

- Keto-Mahlzeiten
- Keto-Getränke
- Keto im Restaurant, bei Freunden und Festen, im Urlaub

17:00-18:30 **Pause / Spaziergang / Wellness**

19:00-21:00 **Keto-Abendessen** (zubereitet von Silke Schellberg)

# Samstag

8:00-9:00 **Yoga / Fitness / Walken .....**

9:30-10:30 **Keto-Frühstück** (Hotelfrühstück plus typische Keto-Lebensmittel)

11:00-11:45 **Theorie - Mögliche Fehler und Vermeidung von Mangelzuständen**

- Häufige Fehler
- Mikronährstoffe
- Nahrungsergänzungsmittel

11:45-12:00 Pause (**Keto-Getränke**)

12:00-12:45 **Theorie - Was ist sonst noch wichtig?**

- Intuitives / Achtsames Essen
- Nährstoffkombinationen
- Frequenz / Zeitpunkt der Mahlzeiten
- Alkohol

13:00-15:00 **Keto-Mittagessen** (gemeinsame Zubereitung - Kochkurs)

15:00-16:00 **Pause / Spaziergang / Wellness .....**

16:00-16:45 **Theorie - Wie geht es nach den ersten Wochen weiter?**

- Was sind Ladetage?
- Wie halte ich langfristig mein Gewicht?
- Sport und Ketose

16:45-17:00 Pause mit **Keto-Getränken und Snacks**

17:00-17:45 **Theorie - Langfristige Ernährungsstrategien**

- Low-Carb
- Intermittierendes Fasten
- Carb-Cycling
- Clean eating

18:00-21:00 **Keto-Abendessen** (zubereitet von Silke Schellberg)

# Sonntag

8:00-9:00 **Yoga / Fitness / Walken .....**

9:00-10:00 **Optional gegen Aufpreis (29,-€)**

- Analyse Körperzusammensetzung mit Bioimpedanzwaage
- Vermessen der Körperumfänge
- Auswertung in Folgewoche per Mail

9:30-10:30 **Keto-Frühstück** (Hotelfrühstück plus typische Keto-Lebensmittel)

## Abreise oder

10:30-12:00 **Optional gegen Aufpreis (79,-)**

- Ausführliche Anamnese
- Individuelle Berechnung der Kalorien- und Nährwert-Vorgaben
- Persönliche Betreuung (4 Wochen lang per Mail/ WhatsApp/ Video-Chat)