

WEBINAR: MACH DEINE SCHILDDRÜSE STARK

Ganzheitliche Ernährung für eine gesunde Schilddrüse

Ein Leben lang Medikamente einnehmen? Nein, das muss nicht sein! Schon ein schleichender Mangel an Mikronährstoffen führt zu einer psychischen Beeinträchtigung und einem Ungleichgewicht der Hormone. Jede unserer Körperzellen benötigt für ihre vielfältigen Aufgaben jeden Tag alle Mikronährstoffe. Auch die Gesundheit des Darms hat eine direkte Beziehung zum Spiegel der Schilddrüsenhormone. Wenn die Schilddrüse zu wenige Hormone produziert, ist der ganze Stoffwechsel verlangsamt und viele nehmen an Gewicht zu. Die Ernährung ist ganz zentral, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Inhalt

- Ganzheitliche Ernährung für die Schilddrüse
- Wichtige Nährstoffe wie Jod, Selen, Q10, Vitamin D, Omega-3 Fettsäure u.v.m.
- Kohlenhydrate – ja oder nein?
- Einfluss des Blutzuckerspiegels und des Insulins
- Zusammenhänge zwischen Darm und Autoimmunerkrankungen
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen

Praxisteil: Eigene Ernährung überdenken und Verbesserungsvorschläge erarbeiten.
Praxisbezogene, einfache Ernährungsempfehlungen für die gesunde Schilddrüse

Ziele

- Sie können sich gut und gesund ernähren.
- Sie wissen was Ihre Schilddrüse braucht und was sie nicht braucht.