

23.-25. August und 1.-3. November 2024 im Hotel Falkensteiner Schladming

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Zeit	Modul	Modul	Modul
08:00		Morgenaktivität (Morgenlauf, Fitness, Radfahren, Schwimmen, Yoga o.ä.)	Morgenaktivität (Morgenlauf, Fitness, Radfahren, Schwimmen, Yoga o.ä.)
10:00 - 12:30	Anreise	Physiologie und Biochemie, Abnehm-Konzept, ketogene Lebensmittel, Jojo-Effekt, häufige Fehler	BIA-Messung und Auswertung, Epigenetik, gesunder Lifestyle, Fragen und Antworten, Verabschiedung
12:30 - 15:30	Mittagessen, freie Aktivitäten (SPA, Massagen)	Mittagessen, freie Aktivitäten (SPA, Massagen)	Mittagessen, freie Aktivitäten (SPA, Massagen)
15:30 - 18:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einleitung, BIA-Messung, Auswertung, Wunderwerk Mensch, Ernährungsgeschichte, Diätformen, Grundlagen ketogener Ernährung	Vitamine und Mineralstoffe, Ernährung bei Sport und bei Erkrankungen, PPG/HRV Messung und Auswertung, Erfahrungsaustausch	Abreise oder freier Nachmittag
Abends	Gemeinsames Abendessen, gemütlicher Tagesausklang	Gemeinsames Abendessen, gemütlicher Tagesausklang	