

Detox – iss dich fit

Beschreibung

„Detox“ bedeutet im Kern: den Körper entlasten, ungünstige Gewohnheiten durchbrechen und den Stoffwechsel mit nährstoffreichen Lebensmitteln unterstützen. Statt radikaler Diäten oder strenger Regeln geht es bei einer alltagsnahen Detox-Ernährung darum, den Körper auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene zu entlasten.

Durch frische, natürliche Lebensmittel voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe und essenzieller Fettsäuren kann das Immunsystem gestärkt und das Risiko für verschiedene Zivilisationskrankheiten reduziert werden. Dieser Workshop vermittelt leicht verständlich, wie Detox genussvoll, gesund und langfristig umsetzbar wird – ganz ohne Dogma oder Verzicht.

Inhalte

- Was Detox wirklich bedeutet: Entlastung statt radikaler Entgiftung
- Ungesunde Gewohnheiten erkennen & stoppen
- Detox-Lebensmittel: Vitamine, Mineralstoffe, Omega-Fettsäuren & Pflanzenstoffe
- Positive Effekte: Immunsystem, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Energiebalance
- Alltagsdetox: einfache Routinen für mehr Leichtigkeit
- Detox-Gerichte & Einkaufstipps für eine nährstoffreiche Küche
- Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln – wann sinnvoll, wann überflüssig?

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Lebensmittelbeispiele & Detox-Lebensmittelkunde
- Alltagsnahe Empfehlungen & einfache Umsetzungstipps
- Reflexion eigener Gewohnheiten & kleine Umsetzungsstrategien

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!