

# Für mehr Beweglichkeit

## 12-Tage-Kur

3x Vorkochen – 7 Tage fast geschafft

Mit Anna Maria Jamnig, TCM Ernährungsberaterin,  
integrative Ernährungsexpertin nach Dr. C. Nichterl

**Info-Stunde via Zoom**, Do. 15.2.2024, 10.00 Uhr  
Anmeldung bis 14.2.: [info@anna-maria-jamnig.at](mailto:info@anna-maria-jamnig.at)  
T. 0650 642 23 89

**Gruppe** via Zoom, von 21.2. bis 19.3.2024



Die Kur ist eine Gelegenheit zu spüren welches Essen **deinen Körper unterstützt**. Aus eigener Erfahrung weiß ich wie **wertvoll** das ist.

Seit 2006 bin ich mit Weichteilrheumatismus, chronischer Erschöpfung, Arthrose und mehreren Unverträglichkeiten auf dem Weg. Meine langjährige Ärztin sagt, dass nur durch meine maßgeschneiderte Ernährung ich **die Kraft** habe zu arbeiten. Ich spüre selbst, dass das stimmt.

### Kosten:

135,- € / KfL-Mitglied 105,- € / Wiederholer 30,- € Rabat (KfL-Mitglieder dürfen sich bei finanziellen Schwierigkeiten gerne bei Lisa Kutmon melden, um eine Lösung zu finden.)

### Anmeldung für die Gruppe:

- **Bis Fr. 16.2.2024.** Dein Platz ist gesichert mit dem Überweisen des Betrages.
- **Bei Lisa Kutmon** (Vereins-Obfrau) T. 0699 1620 2020 / [e.kutmon@kraeffuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraeffuerleben.org)

### Das könntest Du damit erreichen:

- Mehr Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit (Gewichtsregulierung)
- Strahlenderes Aussehen und strafferes Gewebe
- Nachhaltig die Ess-Gewohnheiten ändern
- Bessere Qualität des Schlafes
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration
- Selbstliebe nähren

## Geschlossene Gruppe online via Zoom immer 10.00 Uhr:

**Mi. 21.2.** Vorbereitungstermin, dauert max. 60 Minuten. Begleittermine dauern max. 40 Minuten und sind am **29.2, dann 2.3., 4., 6., 8., 10., 12.3.2024**. Wie viele Begleittermine du konsumierst ist ganz dir überlassen. Die Erfahrung zeigt, dass die Möglichkeit für Fragen und Austausch an jedem zweiten Tag die Motivation stärkt, um die Kur **durchzuhalten**. Nachbereitung **Di. 19.3.2024**

## Technische Voraussetzung:

E-Mail-Adresse und Computer oder Handy mit der Möglichkeit für Zoom-App. Wenn das neu für dich ist, können wir gerne einen Testlauf vereinbaren vor dem Do. 15.2.2024.

## Methode:

Entschlackungstage aus der integrativen Ernährung nach Dr. C. Nichterl. Mit natürlichen Lebensmitteln, ohne Abführmittel, 3-4 Mahlzeiten am Tag. Sich **satt essen** ist wichtig. Gestartet wird mit zwei Basentagen, danach ist das Essen schon fast wieder normal. Es gibt ausgewogene, basenüberschüssige Speisen mit allen wichtigen Nährstoffen.

## Für wen:

Diese Methode ist in der Regel für alle Menschen zur Förderung des Wohlbefindens geeignet. Im Zweifelsfalle frage bitte Deinen Arzt. Ausgeschlossen sind schwangere und stillende Frauen.

## Inhalt:

- ✓ Telefonische Unterstützung bei Ess-Krisen/Notfällen während der 12 Tage
- ✓ Relevante Lebensmittelkunde aus TCM und Ernährungswissenschaft
- ✓ Praktische Lösungen für die Mitesser am Tisch, falls gewünscht
- ✓ 17 einfache Rezepte mit Tipps und Variations-Möglichkeiten
- ✓ Zusätzliche Entgiftungs-Methoden
- ✓ Genaue schriftliche Anleitung
- ✓ Tipps und Tricks

## Ablauf:

- Erster Termin max. 60 Minuten: Vorbereitung für die Reinigungs-Kur mit Infos und Rezepten, relevante Lebensmittelkunde aus TCM und Ernährungswissenschaft.
- Start der Reinigungs-Kur am **Fr. 1.3.2024**
- Begleit-Termine max. 40 Minuten: Beantworten von Fragen, bei Bedarf weitere individuelle Anpassungen der Ernährung, Tipps und Tricks, Motivation zum Durchhalten, Erfahrungsaustausch, schrittweise Erklärung des Kur-Ablaufs.
- Vorletzter Termin ca. 40 Minuten: **Feiern**, von all dem, **was Du geschafft hast**.
- Letzter Termin ca. 40 Minuten: Nachbereitung, um das Erreichte zu bewahren.

## Worauf könntest Du achten?

Der Körper arbeitet auf Hochtouren während der Reinigungs-Tage, besonders die ersten paar Tage. Gönn dir in dieser Zeit mehr Ruhe. Daher wäre es von Vorteil sich den Montag für ein langes Wochenende frei zu nehmen, **falls möglich**.