

Kochkurs "Gesunde Ernährung mit dem Thermomix® TM7"

Kursinhalt

- Einführung
- Präsentationsrunde
- Live-Demo-Rezepte mit dem Thermomix® - Schnelle, ausgewogene Rezepte (ca. 2–25 Min. Zubereitung)
- Was ist die metabolische Flexibilität?
- Live-Demo-Rezepte: Brot ohne Mehl, Nussriegel, Detox Smoothie, Geflügelsalat mit Chicorée, Rote Linsen-Protein Salat
- Mahlzeitenplanung: Wochenplan, Einkaufsliste
- Gemeinsames Essen

Rezepte aus Cookidoo®

- **Brot ohne Mehl** (Vorbereitung 10 Min)



- **Nussriegel** (Vorbereitung 20 Min)



- **Grüner Detox Smoothie** (Gesamt 2 Min)



- **Geflügelsalat mit Chicorée** (Vorbereitung 20 Min)



- **Rote-Linsen-Protein-Salat** (Vorbereitung 25 Min)



- **Brotaufstriche:**

Karotten-Kichererbsen-Aufstrich (Gesamt 15 Min)



Wraps mit Erbsen-Feta-Dip und Kirschtomaten (Gesamt 10 Min)



- Abschluss und Ausblick
- Feedbackrunde und Rezeptabgabe (7-Tage-Plan)

thermomix

ZINZINO



Thermomix® Beraterin
Zert. Yogalehrerin
Ernährungsberaterin(in Ausbildung)
Nahrungsergänzung (in Ausbildung)



Katharina Esposito
Thermomix® Beraterin
Zinzino Partnerin
Testbasierte Nahrungsergänzung

Was ist die metabolische Flexibilität?

Metabolische Flexibilität beschreibt die Fähigkeit des Körpers, je nach Situation effizient zwischen verschiedenen Energiequellen zu wechseln:

- **Kohlenhydrate** als Hauptbrennstoff nach Mahlzeiten
- **Fette** als Hauptbrennstoff in Fastenphasen, nachts oder bei niedriger Belastung
- In geringerem Maß auch **Aminosäuren (Proteine)**

Welches Organ ist für die metabolische Flexibilität zuständig?

- Leber als Schaltzentrale der metabolischen Flexibilität

Aufgaben der Leber

- Glukose sofort nutzen
- Glykogen speichern
- Überschuss an Glukose in Fett umwandeln
- Fett abbauen und in Glukose umwandeln

Aufgabe der Bauchspeicheldrüse

- Um die Glukose in die Zellen zu bringen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus

Was können wir tun, um unsere metabolische Flexibilität zu steigern

- Ausreichend Ballaststoffe
- Frisch zubereitete Nahrung konsumieren
- Genug Wasser trinken
- Viele Bewegung
- Essenspausen einhalten
- Kaiser, Bürger und Bettler Prinzip



Thermomix® **wiä no niä.**

Mit seiner intelligenten Technologie und seinem eleganten Design hebt der Thermomix® TM7 dein Kocherlebnis auf die nächste Stufe.



Wir essen bunt! Und jetzt...

Sind wir in der Balance?



Eine ausgewogene Omega-6:3-Balance
ist der erste Schritt zu Gesundheit,
Fitness
und Wohlbefinden

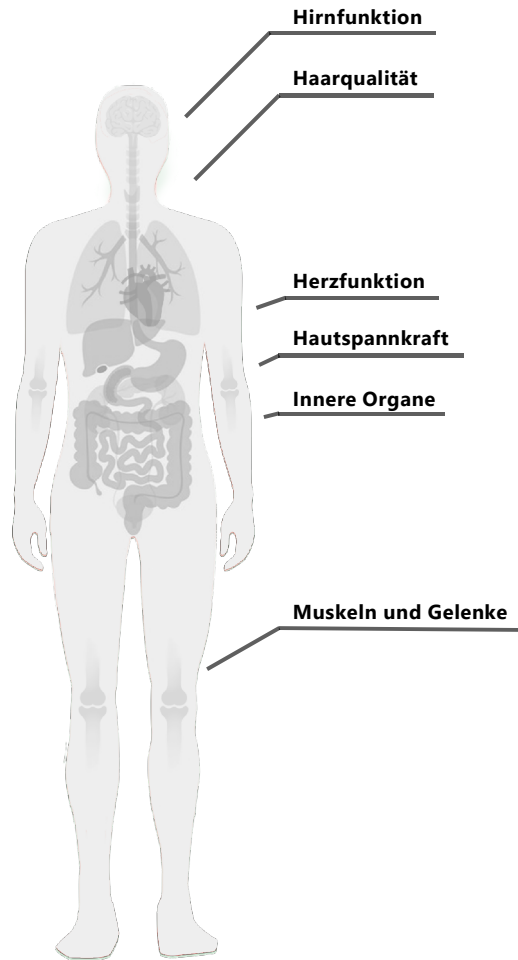
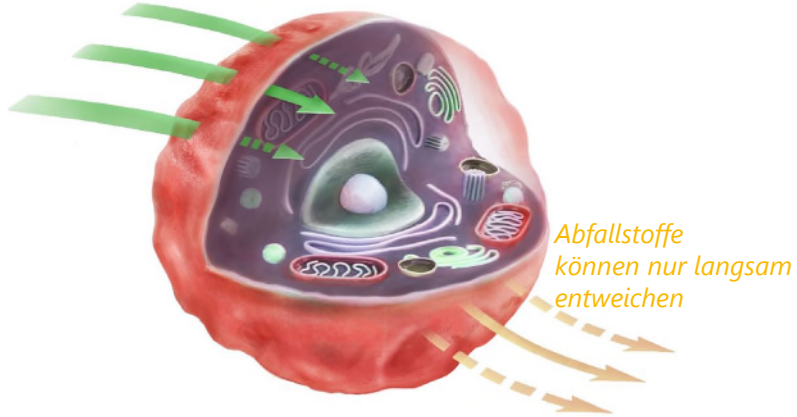


Das passiert in unseren Zellen

EINGESCHRÄNKTE FUNKTION

Harte, feste Membran

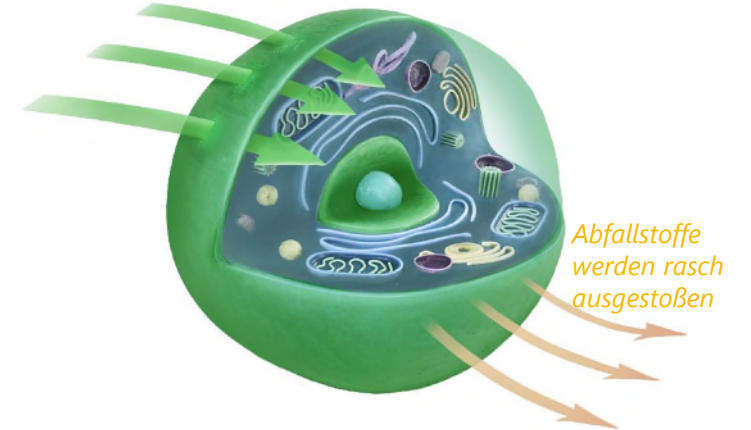
*Nährstoffe gelangen
nur langsam ins Innere*



NORMALE FUNKTION

Weiche, flexible Membran

*Nährstoffe werden
einfach aufgenommen*



BalanceOil+

Bringen Sie Ihren Körper mit unserer einzigartigen, synergistischen Formel von innen ins Gleichgewicht

- (Vitamin P)
Polyphenole
verhindern die Oxidation
- Omega-3, EPA, DHA, DPA
(aus wildlebendem Fisch)
- Vitamin D₃



- Natürlich gewonnene Inhaltsstoffe
- Vitamin E
(Tocopherole/Tocotrienole)
- Dosierung nach Gewicht

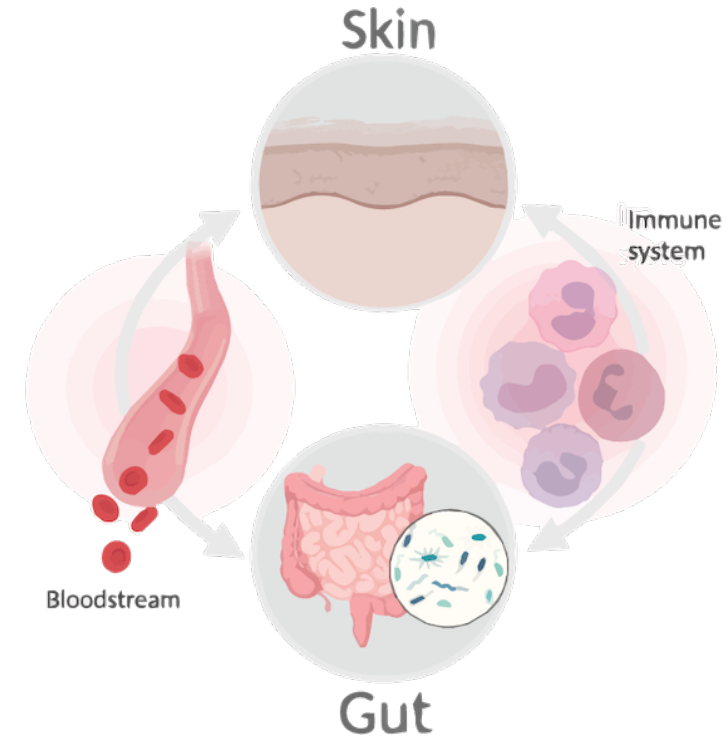


- Orange Lemon Mint
- Lemon
- Grapefruit Lemon Lime
- Vanilla

Halte deinen Darm in Balance – deine Haut wird es dir danken

Das Darmmikrobiom ist wie ein tropischer Regenwald im menschlichen Körper.

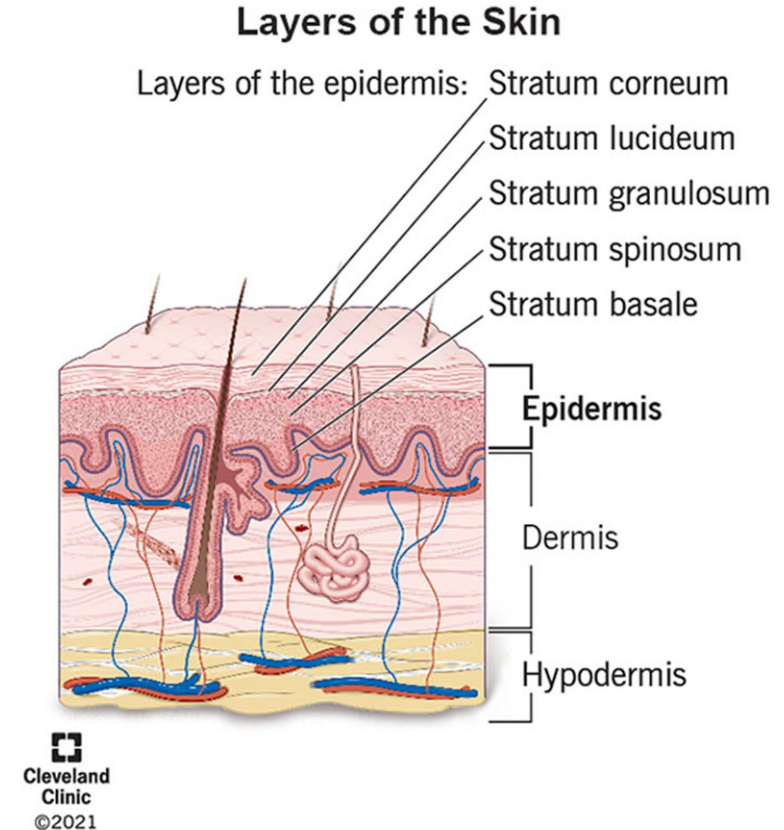
Wird es gepflegt und unterstützt, profitiert der ganze Körper – besonders die Haut.



Die Haut ist unsere erste Verteidigungslinie

Sie ist unser grösstes Organ und schützt unser Inneres vor der Aussenwelt.

Die Haut muss von innen genährt werden, um gesund, widerstandsfähig und strahlend zu bleiben.



Was ist Collagen?

80% unserer Haut besteht aus Collagen – dem “Kleber”, der alles zusammenhält.

Es sorgt für straffe, pralle Haut, glänzendes Haar und starke Nägel.

Collagen erhält die Muskelkraft und unterstützt unsere Knochen und Gelenke.



Hauptinhaltsstoffe

**8 Gramm flüssiges
marines Collagen** aus
arktischem, wild
gefangenem Fisch

**120 Milligramm
Hyaluronsäure**



**Prä- und
Postbiotika** (Plenibiotic™)
aus Chicorée-Wurzelfasern
und Milchsäurebakterien

**Vitamin C
plus 7 weitere aktive
Inhaltsstoffe**

Gesundheit für eine gute
Lebensqualität

Danke vielmal!



Warte nicht, baue heute deinen gesunden
Körper!