

# Futter für die Mitochondrien

Ein Praxisworkshop – Dauer: 5 Stunden, 10 Uhr bis 17 Uhr



Lucia Treffurth bei einem ihrer Vorträge

Teilnehmer meiner vielen Vorträge äußerten den Wunsch, einfach noch mehr zu erfahren und vor allem auch in der Praxis das neue Wissen anwenden zu können. Wie kann das einfacher vermittelt werden als beim Erlernen in der direkten Anwendung. Die Idee zu einem Praxisworkshop war geboren und so finden nun die ersten Termine statt, um die „Tricks“ zu erlernen.

## Trick 1: Stoffwechseleoptimierung durch den Ausgleich

Das Ziel einer guten Ernährung sollte sein, die beiden Angebote unserer Körper, Energie zu gewinnen, zu nutzen und somit einen **Ausgleich** zwischen dem **Zuckerstoffwechsel** („Anlieferung“ + Energiegewinnung + Aktivierung) und dem **Fettstoffwechsel** (Energiegewinnung + „Auslieferung“ + Regeneration + „Müllabfuhr“) zu schaffen.

Die üblichen Ernährungsempfehlungen sind meist einseitig kalorisch unter Verzicht auf Fette und auf den Zuckerstoffwechsel, also den ständigen Verzehr von Kohlenhydraten ausgerichtet. Aber unsere Zell-Energie-„Fabriken“ können nicht dauerhaft nur mit „Anlieferung“ im Zuckerstoffwechsel funktionieren. Viele der bekannten Stoffwechselstörungen (die Grundlage vieler Erkrankungen) beruhen auch auf diesem Ungleichgewicht, das doch so einfach wieder herstellbar ist.

## Trick 2: Schmackhafte schnelle Gerichte, die Kraft und gute Laune vermitteln

Das Ziel dieses Workshops ist es daher, leckere und schnelle Rezepte zu zeigen, die auch den Fettstoffwechsel nutzen und damit eine Entlastung und mehr Regeneration für den Körper ermöglichen. Das Ziel ist, dass Sie eine Form der Ernährung für sich entdecken, die Ihnen schmeckt und guttut. „Gut tun“ bedeutet, dass Körper und Gehirn gut versorgt werden und das macht gute Laune.

## Trick 3: Gesund, und „trotzdem“ lecker, schnell und einfach

Die im Workshop verwendeten Rezepte basieren auf der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johann Budwig. Einige sind teils „Less Carb“, teils „Low Carb“, also mit wenigen oder ganz frei von Kohlenhydraten, um dem Fettstoffwechsel zu ermöglichen. In weiteren Rezepten werden für die Verwendung von Kohlenhydraten pfiffige Tricks gezeigt, die diese verträglicher und bekömmlicher machen. Dazu kommen proteinreiche Gerichte, die nahezu basisch zubereitet werden können. Denn durch die Nutzung des Fettstoffwechsels und der Verwendung von Omega-3-reichen Ölen kann die **Aufnahme von Proteinen** verbessert werden, was ebenso dem Gehirn wie den **Muskeln** zugutekommt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Rezeptheft mit allen verwendeten Gerichten sowie Tricks und Tipps. Anschließend steht Frau Treffurth für Fragen zur Verfügung.

Ihre Lucia Treffurth

## Workshop - Termine

**Samstag, den 30.6.2018 von 10 bis 15 Uhr**

Hotel Sonnblüch, 93462 Lam, Lambacherstr. 31  
Außerdem erhält jeder Teilnehmer für diesen Termin

- eine 15minütige Schnupper-Faszien-Wellness Behandlung nach Tom Bowen sowie ein
- Ganz Körper Scan zur Erstellung Ihres persönlichen Risiko Profils durch die Heilpraktikerin Nora Deischl

**Samstag, den 14.7.2018 von 10 bis 15 Uhr**

Hotel am Regenbogen,  
93413 Cham, Schützenstraße 14  
Bitte bringen Sie jeweils Hunger und gute Laune mit.

### Preis:

**Preis:** Für Ökona Förderverein Mitglieder 79 €, sonst 89 €  
Bewerben Sie sich rasch, denn die Anzahl der Teilnehmer ist auf 14 pro Workshop begrenzt.

### Ökona Förderverein und Lucia's Natürlich(t) Eine fruchtbare Kooperation

Zu den vielen Vorteilen für die Mitglieder des Ökona Fördervereins kommt ein weiterer hinzu! Mitglieder des Ökona Fördervereins erhalten **dauerhaft 5 % Preisnachlass** bei allen **Einkäufen auf alle Produkte** von Lucia's Natürlich(t) Bio Ölhandel sowie bei **Vorträgen und Seminaren** zu den Themen „Einfach und lecker Ketogen“, „Ernährung bei Krebs- Füttern Sie Ihre Zellen, nicht den Krebs“, „Ernährung bei chronischen Entzündungen – Öl für das Leben, nicht Öl ins Schmerz-Feuer“

### Der aktuelle Workshop „Futter für die Mitochondrien“

bietet einen Überblick über die Grundlagen ketogener Ernährung sowie Hinweise und Tipps auch bei Krebserkrankungen und chronischen Entzündungen.



Lucia Treffurth Dipl. Ing. (FH)



**Lucia's Natürlich(t)**  
...frisches Bio-Leinöl und mehr!



Lucia Treffurth

Lucia's Natürlich(t)

Kreuter-Str. 8 | 83071 Stephanskirchen

Tel.: 08031 – 20 800 40

► E-Mail: [info@lucias-natuerlicht.de](mailto:info@lucias-natuerlicht.de)

► [blog.lucias-natuerlicht.de](http://blog.lucias-natuerlicht.de)

► [www.lucias-natuerlicht.de](http://www.lucias-natuerlicht.de)

### Zu der Referentin:

Lucia Treffurth ernährt sich selbst seit 2004 nach diesem Konzept. Sie berichtet daher über eigene Erfahrungen mit dieser Ernährung. Frau Treffurth hat einen Bio-Ölhandel und hält Vorträge und Seminare über Ketogene Basenkost, Ernährung bei Krebs, chronischen Entzündungen und weiteren Stoffwechselstörungen, ADS bzw. ADHS, Allergien u.s. w...