

## ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG UND GESUNDHEITS-COACHING

# Ernähren Sie sich besser für mehr Gesundheit und Energie.

Erfahren Sie, wie Sie gesund und erfolgreich abnehmen können.

Nehmen Sie an unserem wöchentlichen Live-Webinar teil und holen Sie sich Experten-Tipps und jede Menge Motivation.

Kursleiter: Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemein-, Sport- & Ernährungsmedizin

Datum	Das Vortrags-Programm der Online-Akademie (19 Uhr)
Di. 10.12.24	Motivation ist kein Zufall
Di. 17.12.24	Die besten Abnehm-Konzepte im Vergleich (Fasten, Shakes, Keto...)
	Weihnachts-Pause
Di. 7. Jan. 25	<a href="#">Dein Gesundheitsplan 2025 - Faktor 1: Ernährung &amp; Abnehmen</a>
Di. 14. Jan. 25	<a href="#">Dein Gesundheitsplan 2025 - Faktor 2: Regeneration, Energie &amp; Stress</a>
Di. 21. Jan. 25	<a href="#">Dein Gesundheitsplan 2025 - Faktor 3: Sport &amp; Fitness</a>
Di. 28. Jan. 25	<a href="#">Dein Gesundheitsplan 2025 - Faktor 4: Dranbleiber-Mindset &amp; Motivation</a>
Di. 4. Feb. 25	Longevity: Ernährung, Fasten, Vitalstoffe & Lifestyle (Best of)
Di. 11. Feb. 25	Labormedizin: Was sagt mein Blut? (Messen – Wissen – Handeln)

Entdecken Sie unsere Online-Akademie für Ernährungsmedizin und Gesundheitswissen

Wöchentliche Webinare: Jede Woche präsentiere ich Ihnen ein spannendes Ernährungs- und Gesundheits-Thema. Erhalten Sie direkt umsetzbares, alltagstaugliches Wissen. Mein Ziel ist es, Sie bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten zu unterstützen.

Immer verfügbar: Alle Webinare zeichnen wir auf. Videos und Audios sind innerhalb von 24 Stunden online abrufbar – dauerhaft im Kursbereich. Profitieren Sie das ganze Jahr über von unserem kontinuierlichen Angebot.

Die Online-Akademie: Neben den Live-Vorträgen wartet die Online-Akademie für Gesundheit und Ernährungsmedizin auf Sie. Im geschützten Mitgliederbereich haben Sie 24/7 Zugang zu allen Inhalten.

Umfassende Lerninhalte: Über 20 Lektionen, inklusive Video-Vorträgen, Artikeln, Checklisten, einem Podcast und einem Forum für Austausch und Motivation, warten auf Sie. Alles basiert auf medizinischen Fakten und ist in der Praxis erprobt.

Breites Themenspektrum: Von der Heilkraft der Ernährung über einen gesunden Lebensstil mit den Bereichen Sport, Schlaf, Prävention, Longevity und Stressmanagement – wir decken alle relevanten Bereiche ab.

Flexibles Lernen: Passen Sie das Lernen Ihrem Tempo und Interesse an. Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie, es im Alltag umzusetzen. Der Austausch mit anderen und regelmäßige Q&As geben Ihnen zusätzliche Motivation.

Persönliche Begleitung: Ich unterstütze Sie persönlich auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Fitness oder einem nachhaltigen Abnehmerfolg. Mehr erfahren: [www.Ernaehrungsmedizin.LIVE](http://www.Ernaehrungsmedizin.LIVE)

## Kostenüberblick für das ärztliche Ernährungscoaching

Wählen Sie die Option, die am besten zu Ihnen passt:

- 3-Wochen-Kennenlern-Angebot: Investieren Sie einmalig 69.- Euro in Ihre Gesundheit. Teilnahme an drei Live-Webinaren und voller Zugriff auf unsere Online-Akademie für drei Wochen. Ein idealer Weg, uns unverbindlich kennenzulernen und sich einen Motivationsschub zu holen. Ein Upgrade auf die 12-Wochen-Mitgliedschaft ist jederzeit möglich.
- 12-Wochen-Vollmitgliedschaft: Umfassende Unterstützung für einmalig 239 Euro. Teilnahme an allen Webinaren und unbegrenzter Zugriff auf alle Kursinhalte. Flexible Ratenzahlung möglich (3 x 79 Euro).
- Dranbleiben: Exklusives Angebot für langfristiges Engagement, verlängern Sie nach den ersten 12 Wochen für weitere 3 Monate – für einmalig nur 99.- Euro.
- 14-Tage-Geld-zurück-Garantie: Ihre Zufriedenheit steht an erster Stelle. Nicht überzeugt? Geld zurück.

Warten oder Starten? Beginnen Sie jetzt Ihre Reise zu einem gesünderen Lebensstil mit meiner professionellen Unterstützung.

Viel Erfolg!

Niels Schulz-Ruhtenberg  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin & Ernährungsmedizin



Mir hat die große Auswahl besonders gut gefallen. Checklisten, Artikel, Videos, Bücher, Webseiten, Apps und natürlich das Coaching. Wir haben nur diesen Körper und der will gepflegt sein, wenn wir gesund bleiben möchten. Dazu gehört dann auch die Gehirnpflege.

Olaf  
Teilnehmer aus Bremen


★★★★★



Ich bin sehr froh, an dem Kurs teilgenommen zu haben, da ich es dadurch schnell geschafft habe, wieder mein Wunschgewicht zu erreichen. Das hatte ich trotz vielen Versuchen im letzten Jahr einfach nicht geschafft.

Verena  
Teilnehmerin aus München

★★★★★



Ich fand den kompletten Kurs toll!!!  
Dieses Wissen ist nicht nur für Abnehmwillige super wertvoll, sondern für Jedermann. Ich habe aus jeder Lektion etwas für mich mitgenommen und in mein Leben integriert und finde auch super, dass es noch eine Nachbetreuungs-Phase gibt. Auch von mir herzlichen Dank für diesen tollen Kurs.

Kristin  
Teilnehmerin aus Stuttgart

★★★★☆