

BGF-EVENT LEBERFASTEN - CHALLENGE!

BAUCHFETT ADE!



Warum Leberfasten?



Zu viele Kalorien, insbesondere **zu viele Kohlenhydrate** bei gleichbleibendem **Bewegungsmangel**, fördern die **Fetteinlagerung** in der **Leber**.

Diese **Leberverfettung** begünstigt wiederum die **Insulinresistenz**, welche nicht nur die Entstehung eines Typ-2 Diabetes Vorschub leistet, sondern eine weitere **Gewichtszunahme** forciert: der **Teufelskreis** beginnt.

Wann ist Leberfasten sinnvoll?



Wann?

- im **Frühling** zur Fastenzeit
- im **Sommer** - vor oder nach dem Urlaub
- im **Herbst** - Appetit regulieren und Immunsystem stärken
- im **Winter** - Verdauung entlasten und Stoffwechsel unterstützen

Wer?

Wer kann an der Leberfasten-Challenge teilnehmen?

- **Alle Mitarbeitenden**, die sich für **Gesundheit**,
- **Wohlbefinden** und
- **Prävention** interessieren.

Wo findet die Leberfasten-Challenge statt?



Wo?

- Die **4 Leberfasten-Workshops** finden
- **online** oder
- **im Unternehmen** statt.

Referentin

Mag. Veronika Macek-Strokosch
Eat2day Ernährungsconsulting

Ernährungswissenschaftlerin
Zert. Leberfasten-Beraterin
Fachberaterin für Darmgesundheit



LEBERFASTEN - CHALLENGE!

JETZT GEHT'S LOS!



4 Workshops
Keine Diät!

Leberfasten ist keine neue Diät.

Es steht nicht die maximal mögliche Gewichtsreduktion im Vordergrund. Die volle **Funktionsfähigkeit der Leber** wird häufig schon wieder mit einem geringen Gewichtsverlust erreicht – vorausgesetzt die **Ernährung** wird **leberfreundlich** gestaltet.

- Die **Kilos** purzeln
- der **Stoffwechsel** wird aktiviert
- das Fett im **Bauchraum** vermindert sich deutlich und somit auch der **Bauchumfang**.

01

Was ist Leberfasten?

- **Lebergesundheit** im Griff
- Wie bestimme ich meine **persönlichen Gesundheitsparameter**?
- 3 **Mahlzeiten** - Prinzip

Workshop 1

Workshop 2

02

Abspecken ist das neue Ziel!

- **Wohlfühlgewicht** mit dem Tellermodell
- Genießen mit der **Flexicarb**-Pyramide
- Wer gewinnt das **Zucker-Duell**?

03

Wie mach ich´s ab sofort richtig?

- Unser **Magen** kennt keine Kalorien
- **Eiweiß** und **Fett** – Qualität vor Quantität
- Jeden Tag **genießen!**

Workshop 3

Workshop 4

04

Dran bleiben!

- So geht es **leicht** weiter
- „**NEIN**“ sagen können Sie lernen!
- Leber-**Refresher**-Tage

Anmeldung



online Leberfasten-Challenge

Feedback

*„Vielen Dank für alles!
In den letzten Wochen war meine
Ernährung abwechslungsreicher,
bunter und "bis auf Ausnahmen"
leichter.“ 😊*

Heute ist bei UNITO die **Leberfasten-Challenge mit 20+ motivierten Teilnehmer*innen** gestartet! Wir freuen uns auf die nächsten Wochen und sind gespannt, welches Ziel wir am Ende der Challenge gemeinsam erreichen können! 🍌🥦



Unitobetrieblichegesund...

Die ersten zwei Wochen sind geschafft! **Heute war Teil 3 der Leberfasten-Challenge 2022!** 🍌🥦🥦 Für alle gibt es hier auch nochmals einen **TV Tipp: Gesundheitsmythen: 10 Fragen zur Verdauung** auf ORF III Diese Sendung ist noch eine Woche in der TVthekabrufbar. <https://tvthek.orf.at/profile/Treffpunkt-Medizin/3084273/tre...> Weniger anzeigen



Unitobetrieblichegesund...

„Danke für die super Challenge und die süße Schokoladenreise“ 😊
„Vielen Dank für die tollen Infos, war sehr interessant!“ 😊

Veröffentlicht in UNITO Community

Von 296 angezeigt

Die erste Woche ist geschafft! **Heute war Teil 2 der Leberfasten-Challenge 2022** mit spannenden Inputs aber auch wertvollen Tipps & Tricks fürs weitermachen! 🍌🥦🥦



Unitobetrieblichegesund...

🎉 **Heute war der letzte Teil unserer Leberfasten-Challenge 2022** Der Gruppen BMI & Bauchumfang wird noch ermittelt und wir werden dann sehen, wie viel sich gesamt betrachtet bei uns getan hat! Auf jeden Fall konnten die Kolleg*innen einiges mitnehmen. Ein schöner Kommentar einer Challenge-Teilnehmerin soll dies verdeutlichen: „In den letzten Wochen war meine Ernährung abwechslungsreicher, bunter und "bis auf Ausnahmen" leichter.“ 🍌

Hier noch ein Link für alle, die nicht mitmachen konnten, aber vielleicht gerne neue Rezepte ausprobieren möchten: [Rezepte - Bodymed](#) Weniger anzeigen



Unitobetrieblichegesund...