



**TEMPORA AUREA**

Verein für nachhaltige Lösungen,  
Chronobiologie, Natur und Mensch

## **FORTBILDUNG**

### **„Kompetenz Essen nach der inneren Uhr“**

für ganzheitliche Gesundheitsförderer wie Trainer, Ernährungsberater, Heilpraktiker und weitere Fachleute aus dem Gesundheitsbereich sowie Neueinsteiger:

#### **Hauptziel:**

Wir, der Verein TEMPORA AUREA sehen das Leben und Essen im Einklang mit der inneren Uhr als eine sehr wichtige, natürliche und nachhaltige Lösung für ein Gleichgewicht zwischen der körperlichen und psychischen Gesundheit der Menschen und gleichzeitig zwischen Menschen und Natur.

Deswegen setzt der Verein in diesem Projekt auf die Kompetenz und über 20 Jahre Praxiserfahrung der Expertin natürliche Ernährung und Chronobiologie der Ernährung, also für natürliches Essen nach der inneren Uhr sowie für Epigenetik, Anamaria Hager.

Ziel dieser Fortbildung ist es, **Fachleute aus dem Gesundheits- und Präventionsbereich** wie Fitnesstrainer, Therapeuten, Ernährungsberater, Heilpraktiker, Ärzte, Neueinsteiger usw. **rund um das Thema Essen nach der inneren Uhr fort- und auszubilden.**

Auf dieser Weise kann dieses wichtige und schwer zugängliche Wissen des Essen nach der inneren Uhr an Multiplikatoren weiter gegeben werden so, dass **natürliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung** wie Bewegung, natürliche Therapien, Stressbewältigung usw., die in den verschiedenen Gesundheits- und Präventionseinrichtungen angeboten werden, **durch die Praktik des Essens nach der inneren Uhr wirkungsvoller und nachhaltiger werden.**

#### **Inhaltsziele:**

- Du lernst FREI zu sein von unerwünschten Neigungen und genetischen Prägungen sowie im in Leichtigkeit und im Einklang mit Dir selbst und der Natur zu leben.
- Du wirst in der Lage sein, Körperrhythmus, -signale, Essverhalten und deren Einfluss auf Gesundheit, auf Beschwerdefreiheit, auf die Psyche, auf Regeneration, Schlaf, Entgiftung auf Figur & Problemzonen uvm. zu verstehen und die Ernährungsweise einfach darauf anzupassen.
- Du lernst die natürlichen Lebensmittel mit ihren beachtlichen Vorzügen schnell zu erkennen und sie im Einklang mit dem Körperrhythmus zu genießen, für erstklassige Ergebnisse an den gewünschten Bereichen und da, was individuell prioritär ist, wie z.B.: Stressresistenz, Lebensfreude, gesunde Darmfunktion, Normalisierung abweichender Blutwerte, Leberstärkung, harmonische Figur, gesundheitsförderndes Gewicht, Abklingen von Unverträglichkeiten, Schmerzfreiheit, Anti-Aging, gesunder Schlaf, eindrucksvolle Leistungsfähigkeit usw. Diese gezielte Wirkung ist ein absolutes Alleinstellungsmerkmal des Essens nach der inneren Uhr/ der Chronobiologie der Ernährung in Verbindung mit den neuesten Erkenntnissen aus der Epigenetik

- Du lernst wie man (wieder) von Allem essen kann, ohne eine „Religion“ daraus zu machen: mit Regelmäßigkeit zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Qualität.
- Du lernst wie man sich satt essen kann und mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt sein kann, ohne Kalorien zählen und ohne kulinarisches „Bestrafen“, ganz unabhängig davon, ob man sich grundsätzlich vegetarisch, vegan oder mit Mischkost ernährt.
- Du lernst, wie das Essen nach der inneren Uhr zu einer kostbaren Lebenseinstellung, zu einem Automatismus wird und somit der Körper wie von alleine all die Problemzonen verschwinden lässt, während die Gesundheit körperlich und psychisch von Grund auf, unübersehbar gestärkt wird.
- Du lernst, wie eine selbstwirksame Haltung gegenüber verschiedenen Einflussfaktoren (Gewohnheiten, Belastungen, Anspannung, Beziehungen usw.) eingenommen werden kann.
- Du lernst, wie die innere Uhr dauerhaft und individuell genutzt werden kann, für faszinierende Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit, auf die Körperform und Attraktivität, auf Anti-Aging, Leistung und Regenerationskraft.
- Du lernst wie das Essen nach der inneren Uhr die Macht hat, über Generationen hinweg eine gesunde genetische Prägung durchzusetzen.
- Du lernst all Dein Wissen im Gesundheitsbereich mit anderen Augen zu betrachten und viel wirkungsvoller einzusetzen.

### INHALTE:

1. **Was ist die eigene genetische Prägung** und welchen Einfluss hat sie (momentan) auf das eigene Leben?
2. **Wie tickt die eigenen Innere Uhr** und welche ganz **unterschiedlichen Wirkungen** haben die verschiedenen Lebensmittel auf Gesundheit, Regenerationsfähigkeit, Schlaf, Entgiftung, Leistungsfähigkeit und Figur/Problemzonen, je nach Zeitpunkt des Verzehr bzw. je nach Lebensmittelqualität.
  - Was ist die **individuelle Zielsetzung**?
  - Was sind gesunde Lebensmittel? Erkennen welche Lebensmittelqualität der eigenen Zielsetzung sowie einem gesunden Umfeld dient.
  - Wie entscheidet die innere Uhr über die Lebensmittelverwertbarkeit und über die Effekte der Ernährung auf Gesundheit, Lebenskraft, Regeneration, Erscheinungsbild und mehr?
  - Warum und wie die Epigenetik uns von unerwünschten genetischen Prägungen befreien kann.
  - **BEISPIELE der Lebensmittelwirkung** auf Gesundheit, Psyche, Leistungsfähigkeit, Beschwerdefreiheit und Figur, **je nach ZEITPUNKT** des Verzehr. Wann schenken sie uns ein Maximum an positiven Effekten und wann belasten sie unsere Regeneration, Gesundheit, Entgiftung, Schlaf, Leistungsfähigkeit und Figur?
    - Gemüse, Salate, Sprossen
    - Beeren und Obst
    - Gesättigtes Fett
    - Omega 3-Fette und Öle
    - Nüsse und Samen
    - Tierische Lebensmittel
    - Vollkornprodukte usw.

- **BEISPIELE der Lebensmittelwirkung je nach LEBENSMITTELQUALITÄT** - Die Riesenunterschiede in der Wirkung auf unsere Vitalität, Regenerationskraft, Körperform, Laune, Lebenskraft und vieles mehr!  
Je nach Ursprung (Bodenqualität, bio/nicht bio, Lichtverhältnisse, Frische usw.), Qualität und Verarbeitungsgrad kann das gleiche Lebensmittel zu gesundheitlichen Belastungen, Dysbalance unserer Körperrhythmen und Gewichtsproblemen/Problemzonen führen oder - ganz im Gegenteil - uns noch mehr Energie, Vitalität, körperliche und psychische Stabilität, Regenerationskraft und schlanke Figur schenken und nebenher für Umweltschutz sorgen.

### 3. Grundregeln des Essens nach der inneren Uhr

- Basis-Körperrhythmus: welche automatischen Stoffwechselprozesse haben wir?
- Wie können wir unsere innere Uhr bei unserer täglichen Ernährung nutzen und faszinierende Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit, auf Körperform, Leistungsfähigkeit und Attraktivität genießen?
- Einfache Regeln der inneren Uhren mit großer Wirkung
- Ausnahmen – wie können Regeln mit purer Ernährungsfreiheit verbunden werden und trotzdem genau die eindrucksvolle Vitalität, Leistungsfähigkeit, Beschwerdefreiheit und die Figur genießen, die man sich schon immer gewünscht hat?
- Kleiner Aufwand- große Wirkung: wichtige, einfach umsetzbare Aspekte der Epigenetik, der unverfälschten, biologischen Lebensmittel, der Tages-Nacht-Körperrhythmen, der Ernährungspsychologie und Tools des Mentaltrainings beim Essen nach der inneren Uhr.

### 4. Mahlzeiten im Einklang mit der inneren Uhr

- Wie tickt die innere Uhr morgens, mittags, nachmittags und abends?
- Was für einen Bedarf gibt es individuell in den verschiedenen Tagesabschnitten?
- Die Lebensmittelvielfalt bei den verschiedenen Mahlzeiten im Einklang mit der inneren Uhr
- Welche wunderbaren Effekte sind durch die einzelnen Mahlzeiten erreichbar so, dass man selber bestimmen kann, wie zügig Top-Gesundheit erreichbar ist, frei von Beschwerden, Leistungsabfall, gesundheitlichen Risiken, Alterungsprozessen, Problemzonen usw..
  - **Frühstück**
  - **Mittagessen**
  - **Snack**
  - **Abendessen**

### 5. Die eindrucksvollen Effekte durch das Essen nach der inneren Uhr verstehen und beschleunigen

- Wann und wie können Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Gehirn, Haut usw. in ihrer Funktion entlastet sowie gezielt unterstützt/regeneriert werden?  
Wann und durch welche Nährstoffe kann der Körper am besten regenerieren und ein Maximum an natürlicher Entgiftung und Anti-Aging-Effekten erreichen?
- Wann wird die Taille durch natürliche Lebensmittel feiner und die Bauchorgane werden entlastet? Wann und durch welche Lebensmittel und Nährstoffe kann die eigene Fettproduktion reduziert werden und mehr Glückshormone produziert werden?
- Wie ist es zu vermeiden, dass man durch Ernährungsumstellung an bestimmten Körperbereichen abnimmt, wo dies nicht erwünscht wird?
- Warum sind Hautprobleme, Cellulite, Bindegewebeschwäche, ein schwaches Immunsystem, regelmäßige Schmerzen, Müdigkeit, chronische Krankheiten, Depressionen usw. eine Frage der Unterversorgung mit Nährstoffen, der unnötigen

Belastungen und einer ineffektiven Regeneration? Welche Nährstoffe bringen hier die Lösung und wann können diese optimal aufgenommen und verwertet werden?

- Powerlebensmittel - wahre Geschenke der Natur- zur Wirkungsbeschleunigung in der richtigen Qualität & zur richtigen Zeit.
- Umgang mit Stress wie Olympiasieger – hocheffektive Übungen und Tools aus der Epigenetik und des Mentaltrainings, die einen Riesen-Unterschied im Nähr-& Vitalstoffverbrauch, in der Lebensqualität, Lebensfreude und Erfolg ausmachen.
- Selbstbestimmung – FREISEIN, sich so zu fühlen und auszusehen, wie man es sich wirklich wünscht, **völlig im Einklang mit sich selber und der Natur.**

### **ABSCHLUSS:**

- **Zertifikat für „Kompetenz im Essen nach der inneren Uhr“**
- Bei Wunsch: Siegel „CbE Kompetenz Essen nach der inneren Uhr“

