

# Vegane Schwangerschaft



Sign Up

EIN KURS FÜR INTERESSIERTE ELTERN  
VOR ODER WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT



ONLINE  
interaktiv



## Wichtige Inhalte:

- Angepasste vegane Ernährungspyramide
- Sinnvolle Supplemente
- Wichtige Blutmarker zur Kontrolle
- "Verhaltensregeln" laut DGE
- Natürliche Deckung der potenziell kritischen Nährstoffe bei pflanzlicher Schwangerschaft
- Aufnahme fördernde und hemmende Faktoren
- Stillen- warum und wie lange
- Die richtige Planung
- Wissenswertes über pflanzliche Säuglingsmilch
- Kritik und innere Ruhe

UNTERLAGEN ✓ vegane Ernährungspyramide

✓ Baukasten

✓ Blutmarker Übersicht

✓ Sinnvolle Supplemente

✓ Checkliste zur Selbstkontrolle



ONLINE WORKSHOP



DAUER

5 Stunden



THEMA

Vegan  
Schwanger



PLATTFORM

Zoom



KOSTEN

59 €



TEILNEHMER 8-12



Mach Schluss mit Unwahrheiten und  
Sorgen & lerne was wirklich wichtig ist.

Ich freue mich über Fragen:

Christina Calderon



ERNÄHRUNGSBERATUNG

CHRISTINA.CALDERON@VEGAN-RESEARCH.COM

WWW.VEGAN-RESEARCH.COM

Hansaallee 321, 40549 Düsseldorf

☎ 0176 23901486