

Das sagen Teilnehmer zu PaläoPower-Kursen:

Positives Körpergefühl:

- Ich fühle mich fitter, konzentrierter und sprühe vor Power
- Ich habe ein gutes Gefühl von Wachheit und eine höhere Grundenergie
- Ich spüre die Erhöhung meines Aktivitätslevels
- Ich habe keine Unterzuckerungszustände mehr und eine länger anhaltende Satttheit
- Das übliche Völlegefühl und die extreme Müdigkeit nach vielem Essen sind tatsächlich weg geblieben
- Mein Blutdruck hat sich verbessert, ich habe keine schweren Beine mehr
- Bei Übergewicht: Ich habe schon 2 kg abgenommen
- Bei Untergewicht: Ich habe schon 2 kg zugenommen
- Heute habe ich mit meinem Mann wunderbar paläolithisch gekocht und natürlich auch gespeist

Positives mentales Gefühl

- Ich habe das Gefühl, einen neuen Weg einzuschlagen
- Ich könnte jetzt Bäume ausreißen
- Ich spüre ein neues, positives, optimistisches Lebensgefühl
- Ich bin fröhlicher
- Ich spüre einen enormen Antrieb
- Der Kurs war genau das, was ich jetzt gebraucht habe. Ich war ja schon auf dem Weg, meine Ernährung um zu stellen, mir hat nur die richtige Ausfahrt gefehlt.

Neue, verblüffende Erkenntnisse:

- Ich weiß jetzt, wie ich den Raubbau mit meiner Gesundheit in den Griff bekomme
- Ich gehe jetzt bewusster mit Ernährung und der Auswahl von Nahrungsmitteln um
- Ich habe verblüffende Erfahrungen gemacht
- Sehr viele Anregungen, um „alte Zöpfe“ abzuschneiden
- Ich hätte nicht gedacht, dass ich soviel Spaß am Kochen entwickeln würde
- Durch das genaue Auseinandersetzen mit der Thematik und den Erfahrungsaustausch untereinander kommen wirklich viele interessante Anregungen
- Ich bin jetzt in der Lage, ein individuelles Esskonzept zusammen zu stellen

Zum PaläoPower-Konzept:

- PaläoPower hilft auf meinem Weg zur optimalen Ernährung weiter und bringt viele logische Erklärungen, die plötzlich so vieles klar erscheinen lassen
- Vieles, was ich über Ernährung bereits weiß, wird sinnvoll miteinander verknüpft!!
- Wirklich r-evolutionäre Informationen zum Thema Ernährung
- Schlüssig, fundiert
- Der Ansatz ist auch ein intellektuelles Vergnügen
- Diese Idee ist wirklich genial
- Mir gefällt, dass der Ansatz ganzheitlich ist und sich nicht nur auf Ernährung und Bewegung beschränkt.

Zur Aufbereitung des Themas im Kurs:

- Tolle Aufbereitung des Themas
- Interessanter Lesestoff
- Tipps und Anregungen sind sonst in dieser Form nicht zusammengefasst
- Hut ab, vor den fundierten und umfangreichen Antworten zu den Fragen der Kursteilnehmer!
- Beeindruckende Fachkompetenz

Zur Kursatmosphäre:

- Mir gefällt die Ungezwungenheit und Flexibilität besonders gut
- Ich habe mich getraut, einen Internet-Workshop zu machen, weil ich vorab so ausführlich informiert wurde
- Der Workshop war ganz wunderbar (obwohl ich bei Online-Workshop doch ziemlich skeptisch war – hat sich in Luft aufgelöst)!
- Der Kurs hat mir richtig Spaß gemacht
- Ich fand den Kurs super!!!