

# *Low Inflammation Code*

by Ana Laura García Reyes

**Leistungsbeschreibung**  
gemäß § 5 Abs. 1 AGB



Stand und Inkrafttreten  
16. Januar 2024

# Inhalt

## Leistungsbeschreibung gemäß § 5 Abs. 1 AGB



Übersicht Kursoptionen



Modul PCOS



Modul Insulinresistenz



Modul Inflammation



Modul Zykluswissen



Modul Schlaf- und Stressmanagement



Modul Schilddrüse



Modul Entgiftung



Modul Ernährungsumstellung



Lebensmittellisten



Kochbuch



6 Umsetzungswochen mit

6 Essensplanbeispielen

6 Umsetzungsleitfäden



Bonusmaterial



Monatliche Gruppen-Masterclass (live).



1:1 Mentoring (live).

# Übersicht Kursoptionen

100% flexibel und für jeden Lerntypen etwas dabei!

## ERNÄHRUNG

*Low Inflammation Code*

by Ana Laura García Reyes

### Option

## ERNÄHRUNG

### Lerntyp

Selbstlernen - Idealer Kurs für Selbststudium und 100% Fokus auf die PCOS konforme Ernährungsumstellung.

## STANDARD

*Low Inflammation Code*

by Ana Laura García Reyes

### Option

## STANDARD

### Lerntyp

Selbstlernen - Idealer Kurs für 100% Selbststudium.

## PREMIUM

*Low Inflammation Code*

by Ana Laura García Reyes

### Option

## 1:1 COACHING

### Lerntyp

Selbstlernen 2.0 - Monatliche Live-Masterclass in der Gruppe als ideale Ergänzung des Selbststudiums.

## 1:1 COACHING

*Low Inflammation Code*

by Ana Laura García Reyes

### Option

## 1:1 COACHING

### Lerntyp

Individuell - 1:1 Live-Masterclasses mit Laura für deine individuell abgestimmte Gesundheitsreise.

# Modul PCOS

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Hast du bereits die Diagnose Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) bekommen oder bist du noch auf der Suche nach der Ursache, warum du dich nicht zu 100% wohlfühlst?

Keine Sorge, das **Modul PCOS** wird Klarheit schaffen!

Ich helfe dir in diesem Modul die Symptome und vor allem die Ursachen deines PCOS zu verstehen. Du wirst dabei lernen, welche PCOS-Typen es gibt und welche Gemeinsamkeit alle Typen aufweisen. Zusätzlich werde ich dir zeigen, welche Untersuchungen notwendig sind, um PCOS zu diagnostizieren und was klassische Therapieansätze sind.

## Inhalt: 6 Videos mit Präsentationsfolien

1. WAS IST PCOS? - Symptome & Diagnose
2. PCOS TYPEN - Welche gibt es?
3. PCOS UNTERSUCHUNGEN - Sammele Deine Informationen
4. IST DAS WIRKLICH PCOS? - Ausschluss von Zuständen, die PCOS ähneln
5. KLASSISCHE PCOS THERAPIEANSÄTZE - Welche Medikamente gibt es?
6. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - Was hilft, die Androgene zu regulieren?

# Modul Insulinresistenz

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

In 70% bis 80% der Fälle geht PCOS mit einer Insulinresistenz einher. Deshalb lernst du im Modul Insulinresistenz, wie dein Blutzucker deinen Insulinspiegel beeinflusst. Darüber hinaus teile ich praktische Maßnahmen, mit denen du deinen Blutzuckerspiegel über den Tag hinweg stabil halten kannst.

Nicht weniger wichtig: Ich zeige dir, welche Nahrungsergänzungsmittel bei einer Insulinresistenz helfen können.

## Inhalt: 4 Videos mit Präsentationsfolien

1. INSULIN & BLUTZUCKER - Welche Rolle Insulinresistenz bei PCOS spielt
2. BLUTZUCKERMESSUNG - Was braucht man dafür und wie geht das?
3. LIFE CHANGING TIPPS - Wie kannst du deinen Blutzucker stabil halten?
4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - Was hilft bei einer Insulinresistenz?

# Modul Inflammation

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Chronisch stille Entzündungen (Inflammation) sind keine Begleiterscheinung von PCOS, sondern ein zentraler Faktor (wenn nicht gar DER zentrale Faktor) des Syndroms.

Im **Modul Inflammation** erfährst du, welcher Zusammenhang zwischen Inflammation, PCOS und dem Leaky Gut Syndrom ("Durchlässiger" Darm) besteht.

*Dies wird eine absolute Schlüsselerkenntnis für dich sein und du wirst verstehen, wie wichtig es ist, chronisch stille Entzündungen zu senken, um dein PCOS in den Griff zu bekommen.*

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können übrigens gezielt dabei unterstützen, deine Entzündungswerte zu senken. Diese Nahrungsergänzungsmittel lernst du ebenfalls im Modul Inflammation kennen.

## Inhalt: 2 Videos mit Präsentationsfolien

1. WAS IST INFLAMMATION? - Symptome & Ursachen
2. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - Was hilft gegen Inflammation?

# Modul Zykluswissen

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Akzeptiere deinen Zyklus und bekämpfe ihn NICHT!

Im **Modul Zykluswissen** erfährst du alles über die vier Phasen des weiblichen Zyklus. Zwar sind Männer mit ihrem 24-Stunden-Zyklus perfekt mit dem "normalen" Arbeitstag synchronisiert, doch können auch wir Frauen unseren längeren Zyklus unterstützen und sogar von ihm profitieren.

Ich werde dir zudem erklären, wie du die einzelnen Phasen über deine Ernährung unterstützt und was dir in welcher Phase am besten gelingt. Wusstest du, dass du während des Eisprungs unheimlich produktiv bist und zum Feiermonster wirst, während du in der Lutealphase am besten neue Projekte planst?

## Inhalt: 2 Videos mit Präsentationsfolien

- 1.ZYKLUSFLOW - Warum dein Zyklus deine Superpower ist
- 2.EINFÜHRUNG IN DIE NFP METHODE - Wie du durch Körperbeobachtung über deine Fruchtbarkeit entscheiden kannst

# Modul Schlaf- und Stressmanagement

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Schlaf kann mitunter wichtiger als Ernährung und Sport zusammen sein, wenn du dein PCOS in den Griff bekommen möchtest. Klingt erst einmal überraschend, oder?

Aus diesem Grund erfährst du im **Modul Schlaf- und Stressmanagement**, wie dein Zirkadiane Rhythmus (Tag/Nacht-Rhythmus) funktioniert und warum die natürliche Produktion von Melatonin eine entscheidende Rolle spielt. Außerdem werden die Nebennieren und der Einfluss des berühmten „Stress-Hormons“ Cortisols genauer unter die Lupe genommen.

Ach ja, wenn Schlaf so wichtig ist, muss es doch auch Maßnahmen geben, die einen optimalen Schlaf fördern. Diese Maßnahmen gibt es und ich teile sie mit dir!

## Inhalt: 4 Videos mit Präsentationsfolien

1. SCHLAF- UND WACHRHYTHMUS - Was ist der Zirkadiane Rhythmus und wie funktioniert er?
2. MASSNAHMEN FÜR BESSEREN SCHLAF - Wie du deinen Schlaf schrittweise optimierst
3. NEBENNIEREN - Wie wirkt sich Stress aus und welche Rolle spielt Cortisol?
4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - Was unterstützt ein gutes Schlafmanagement?

# Modul Schilddrüse

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Mit einer Prävalenz von bis zu 25% wird bei Frauen mit PCOS eine Schilddrüsenunterfunktion beobachtet. Wenn die Schilddrüse nicht optimal funktioniert, wird das Ganze zu einem Teufelskreis aus Müdigkeit, Gewichtszunahme, Insulinresistenz und Schilddrüsenungleichgewicht.

Deshalb dreht sich im **Modul Schilddrüse** alles um das Kraftwerk deines Körpers (die Schilddrüse) und du wirst unter anderem erfahren, was typische Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion sind, welche Faktoren die Schilddrüsengesundheit beeinflussen und welche Blutuntersuchungen notwendig sind, um eine Fehlfunktion der Schilddrüse festzustellen.

## Inhalt: 2 Videos mit Präsentationsfolien

1. OPTIMIERE DEINE SCHILDDRÜSE - Wie das Kraftwerk deines Körpers arbeitet
2. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - Was hilft, die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen?

# Modul Entgiftung

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Endokrine Disruptoren (EDS) sind Chemikalien, die eine oder gleich mehrere Funktionen des Hormonsystems verändern können und folglich nachteilige Auswirkungen auf die Gesundheit haben. EDS kommen u.a. in Kosmetik- und Pflegeprodukten, aber auch in Plastikflaschen und mit Teflon beschichteten Pfannen vor.

Im Modul Endokrine Disruptoren werde ich darauf eingehen, was genau Endokrine Disruptoren sind, wo sie vorkommen (u.a. in Kosmetik- und Pflegeprodukten, aber auch in Plastikflaschen) und wie du ihre Exposition verringern kannst.

Hierbei geht es mir darum, nicht einfach nur "Chemophobie" zu erzeugen und sich zu verstecken, sondern einen bewussten Umgang mit Endokrinen Disruptoren zu erlernen und sie situativ durch einfache Maßnahmen zu meiden.

## Inhalt: 1 Video mit Präsentationsfolien

1. ENDOKRINE DISRUPTOREN - Was sind Endokrine Disruptoren und wie lassen sie sich verringern?

*Bei den Low Inflammation Code Kursoptionen PREMIUM und 1:1 COACHING ist das Bonusvideo Haut & Haare thematisch passend dem Modul Endokrine Disruptoren zugeordnet.*

# Modul Ernährungsumstellung

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- ERNÄHRUNG
- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Gluten? Milch? Zucker? Ja, nein, vielleicht? Was ist PCOS-konform und was nicht? Don't worry, im **Modul Ernährungsumstellung** lernst du alles über die Eckpfeiler einer PCOS-konformen Ernährung kennen.

In diesem Modul zeigen ich dir, wie einfach und spielerische deine Ernährungsumstellung gelingt. Du wirst nämlich beim Low Inflammation Code alles bereitgestellt bekommen, was du für die 6 Umsetzungswochen brauchst:

- Lebensmittellisten mit Ampelsystem
- > 60 PCOS konforme Rezepte
- 6 beispielhafte Essenspläne
- 6 Leitfäden für den maximale Umsetzungserfolg

## Inhalt: 3 Videos mit Präsentationsfolien

- 1.ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG - Warum du auf Zucker und Gluten verzichten solltest
- 2.ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG - Warum du auf Raffinierte Öle und Milchprodukte verzichten solltest
- 3.MAKRONÄHRSTOFFE - Welche Nährstoffe gibt es und was ist die richtige Portionsgröße?

# Lebensmittellisten

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- ERNÄHRUNG
- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Das Ziel eines Low Inflammation Lifestyles ist es, durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln körperliche Entzündungen gering zu halten.

Damit die Auswahl der richtigen Lebensmittel so leicht wie möglich ist, stelle ich dir Lebensmittellisten mit einem einfachen Ampelsystem zum Download zur Verfügung.

Die Listen sind unterteilt in drei Ampelfarben.

**Grüne Liste:** Die Lebensmittel auf der grünen Liste nähren dein Darmmikrobiom, sind anti-inflammatorisch und können mehrmals pro Woche gegessen werden.

**Gelbe Liste:** Die gelbe Lebensmittelliste enthält Lebensmittel, die zwar nährstoffreich sind, aber in Maßen gegessen werden sollten.

**Rote Liste:** Die Lebensmittel auf der roten Liste sollten nur gelegentlich gegessen werden, da sie sonst einen negativen Einfluss auf dein Darmmikrobiom haben könnten.

Du wirst sehen, dass die Grundidee der Low Inflammation Ernährung einfach strukturierbar ist.

## Inhalt: 1 E-Book (PDF)

1. DEINE LEBENSMITTELLISTEN - Welche Lebensmittel sind wenig inflammatorisch?

# Kochbuch

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- ERNÄHRUNG
- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Damit die Ernährungsumstellung klappt, stelle ich dir ein Kochbuch mit mehr als 60 Rezepten zur Verfügung, die allesamt das Ziel haben, Entzündungen gering zu halten und gleichzeitig sehr lecker schmecken.

Alle Rezept habe ich selbst eingewogen und mehrfach nachgekocht, so dass du sie möglichst einfach sowie erfolgreich selbst zubereiten kannst. Zusätzlich stehen dir je Rezept detaillierte Angaben zu den benötigten Zutaten, für die Zubereitung und zu den Nährwerten je Portion zur Verfügung.

Darüber hinaus erhältst du eine Information, welcher Lebensmittelliste das jeweilige Rezept zugeordnet wird, damit du eine Einschätzung hast, wie häufig du das Gericht kochen und zu dir nehmen solltest.

Die Rezepte sind ein Kernstück des Low Inflammation Codes, weil sie dir die Möglichkeit bieten, die 6 beispielhaften Essenspläne für die 6 Umsetzungswochen nachzukochen.

## Inhalt: 1 E-Book (PDF)

1. DEIN KOCHBUCH - Low Inflammation und PCOS konforme Kochrezepte

# 6 Umsetzungswochen

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- ERNÄHRUNG
- STANDARD
- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Der Low Inflammation Code ist darauf ausgelegt, dass du in einem Zeitraum von 6 Wochen einen Entzündungen reduzierenden Ernährungs- und Lebensstil erlernst, den du später im Autopiloten weiterführen kannst.

Um in den 6 Umsetzungswochen das bestmögliche Fundament für einen Low Inflammation Lifestyle zu legen, stelle ich dir

- 6 Essensplanbeispiele
- 6 Leitfäden

mit detaillierten Anweisungen und Tipps für maximalen Umsetzungserfolg zur Verfügung.

Der Low Inflammation Lifestyle ist deshalb KEINE schnelle Diät und es geht NICHT einseitig um die Reduktion von Kohlenhydraten. Vielmehr stehen ein ausgewogener Konsum aller Makronährstoffe und das intuitive Essen über Portionsgrößen im Mittelpunkt.

## Inhalt: 12 E-Books (PDF)

1. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 1 - Starte Deinen Low Inflammation Lifestyle
2. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 1 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 1 aus?
3. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 2 - Bleib dran am Low Inflammation Lifestyle
4. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 2 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 2 aus?
5. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 3 - Wende das Gelernte an
6. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 3 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 3 aus?

7. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 4 - Optimierte Deinen Low Inflammation Lifestyle
8. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 4 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 4 aus?
9. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 5 - Optimierte weiterhin Deinen Low Inflammation Lifestyle
10. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 5 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 5 aus?
11. DEIN LEITFADEN FÜR WOCHE 6 - Werde endgültig Low Inflammation Expertin
12. DEIN ESSENSPLANBEISPIEL FÜR WOCHE 6 - Wie sieht Low Inflammation Ernährung in Woche 6 aus?

# Bonusmaterial

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Das Bonusmaterial ist im Low Inflammation Code PREMIUM und Low Inflammation Code 1:1 COACHING enthalten.

Es rundet dein Low Inflammation Erlebnis ab und beinhaltet die nachstehenden Boni.

## Inhalt: 1 Video mit Präsentationsfolien und 3 E-Books (PDF)

### **Bonus: Haut & Haare (1 Video mit Präsentationsfolien)**

Bei mir hat sich PCOS vor allem in Form von Akne geäußert. Deshalb sind die Themen Haut & Haare immer noch eine Herzensangelegenheit für mich.

In diesem "Bonus-Video" teile ich alle meine Tipps und Insights aus Sicht einer PCOS Betroffenen UND Kosmetikwissenschaftlerin mit dir.

### **Bonus: Essen einkaufen, zubereiten und lagern (1 E-Book (PDF))**

Beim Einkaufen, Zubereiten und Lagern von Lebensmitteln ist es wichtig, ein paar Dinge zu beachten, um den Übergangsprozess hin zum Low Inflammation Lifestyle zu erleichtern.

In diesem E-Book teile ich meine Tipps zu den oben genannten Themen. So verhindern wir, dass du nach einem anstrengenden Arbeitstag vor einem leeren Kühlschrank stehst und den erstbesten Pizzalieferservice anrufst.

### **Bonus: ESSEN AUSWÄRTS – Dein Restaurantguide (1 E-Book (PDF))**

Das Thema "Essen auswärts" kann gerade zu Beginn der Low Inflammation Lifestyle Umstellung für unnötig Stress sorgen. "Darf ich im Restaurant essen?", "Wo gehe ich in meiner Mittagspause hin?" sind nur ausgewählte Fragen, die dir sicherlich bekannt vorkommen.

Der Restaurantguide wird dir zeigen, dass (fast) jede Küche der Welt gute Low Inflammation Optionen bietet. Also freu dich jetzt schon auf deinen nächsten Restaurantbesuch.

### **Bonus: Glutenfreie Alternativen (1 E-Book (PDF))**

Den Konsum von Gluten zu reduzieren, kann mitunter recht herausfordernd sein. Doch zum Glück gibt es inzwischen eine Vielzahl an qualitativ hochwertigen glutenfreien Alternativen.

In diesem E-Book stelle ich dir meine Lieblingsprodukte und glutenfreie Alternativen im Bereich Backwaren und Nudeln vor.

# Monatliche Gruppen-Masterclass *(live)*

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoptionen

- PREMIUM
- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Im Rahmen der Kurse Low Inflammation Code PREMIUM und 1:1 COACHING hast du die Möglichkeit 1x pro Monat an meiner PCOS Masterclass in der Gruppe teilzunehmen. Im Rahmen der Masterclasses behandle ich Spezia-themen, um dir weitere Inspiration und Denkanstöße zu geben.

Wann die Masterclasses stattfinden, erfährst du mit ausreichend Vorlaufzeit im Ankündigungsbereich des Kurses und via Mail.

## Inhalt: Monatliche Gruppen-Masterclass

- 1.GRUPPEN-MASTERCLASS MIT LAURA - 1x pro Monat - ca. 90 Minuten - live via Videokonferenz

# 1:1 Masterclass *(live)*

## Enthalten in Low Inflammation Code Kursoption

- 1:1 COACHING

## Beschreibung

Im Rahmen des Low Inflammation Code 1:1 COACHINGS hast du Zugriff auf alle Materialien des Premiumkurses (u.a. Videos der Module, Lebensmittellisten, Low Inflammation Kochbuch und Essenspläne).

Zusätzlich hast du die Möglichkeit 6x eine 1:1 Masterclasses mit Laura (ca. 60min, live) zu buchen, um deine Gesundheitsreise individuell zu optimieren.

## Inhalt: Monatliche Gruppen-Masterclass

- 1.1:1 MASTERCLASS MIT LAURA - Buche flexibel deine Masterclass - ca. 60 Minuten
- live via Videokonferenz