

Zusammenfassung zum Video: "Low Carb bei Fibromyalgie"

In diesem Einführungsvideo erklärt Carola Schröder, wie sich eine kohlenhydratarme Ernährung bei Fibromyalgie positiv auf typische Symptome wie Erschöpfung, Reizdarm, Schlafstörungen und kognitive Beeinträchtigungen auswirken kann - teilweise sogar bis hin zur Beschwerdefreiheit.

Aus ihrer langjährigen persönlichen und beruflichen Erfahrung heraus berichtet sie, warum viele Betroffene trotz "gesunder Ernährung" nicht die gewünschten Erfolge erzielen - und worauf es bei Fibromyalgie ganz konkret ankommt.

Der Videokurs wurde bewusst für den fibrofreundlichen Alltag entwickelt:

- einfache, klare Struktur
- über 20 kurze Videos
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ernährungsumstellung
- keine Vorkenntnisse nötig
- PDF-Materialien und Rezeptideen inklusive

Der Kurs eignet sich für Betroffene, die bereit sind, neue Wege zu gehen - unabhängig davon, ob sie sich schon Low Carb ernähren oder ganz neu einsteigen. Carola begleitet die Teilnehmer mit verständlichen Inhalten, vielen Praxistipps und persönlichem Mailsupport.

Hinweis zur Barrierefreiheit:

Eine vollständige Transkription des Videos stelle ich dir auf Wunsch gerne zur Verfügung. Schreib mir dazu einfach eine E-Mail.