

# Der Grundlagen-Kurs von edubily

Der schnellste Weg mehr über deine Biochemie zu erfahren

[Jetzt für 59 Euro kaufen](#)

## Auf den Punkt

Du bekommst das Wissen aus unseren Büchern und dem Blog in komprimierter Form. So behältst du bei der Informationsflut da draußen den Überblick.

## Unsere Erfahrungen

Du profitierst von unserer Erfahrung aus unzähligen Coachings und vielen Selbst-Experimenten. Das soll dich vor den Fehlern bewahren, die wir selbst und viele andere schon gemacht haben.

## Schritt für Schritt

Was ist relevant? Was wirklich wichtig? Wo soll ich anfangen? Wir geben dir eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand, die du einfach nur befolgen musst.



## Was erwartet dich?

Lektionen

Online-Zugang

Werkzeuge

Lektionen

Es erwarten dich 59 Texte, die dir nach und nach freigeschaltet werden.

Die Texte sind leicht verständlich und frei von unnötigen Fachchinesisch.

Online-Zugang

Du bekommst deinen persönlichen Zugang zu unserer Online-Plattform. Der Bereich ist nicht öffentlich einsehbar.

Werkzeuge

Neben den Texten aus dem Grundlagen-Kurs haben wir hilfreiche Tools für dich.

Du bekommst Zugang zu:

- NEM-Produkt-Empfehlungen
- Tabelle mit Vitalstoffen

- Buch-Empfehlungen (abgesehen von unseren ...)
- Exklusive Rabatte für unseren Shop

## **Warum dieser Kurs?**

Wir haben gemerkt, dass sich vor allem Einsteiger mit komplexen Themen schwer tun.

Aufgrund der hohen Nachfrage, unsere Inhalte in einfacherer Sprache zu erklären, haben wir uns dieses Mal für einen Kurs entschieden.

In diesem Online-Kurs werden dir die Themen nach und nach freigeschaltet. So gibt es täglich kleine Häppchen, die nicht überfordern.

Viele Lektionen kannst du gleich umsetzen.

# **Einblick: So ist unser Online-Kurs aufgebaut**

## **Einleitung**

- Wie du das meiste aus dem Kurs heraus holst
- Genetisches Maximum
- Genexpression: Der Schlüssel

...

## **Detox / Neurotransmitter**

- Detox – alles Quatsch?
- Wie Neurotransmitter dein Leben bestimmen
- Nahrungsmittel Detox

...

## **Insulinsensitiver werden**

- Der wichtigste Stoffwechselschalter
- Der Ort deiner Insulin-Produktion
- Warum die Zellmembran so wichtig ist

...

## **Einfache Biochemie-Grundlagen**

- Mikronährstoffe
- Schilddrüsen-Hormone
- Protein verstehen

...

## **Darm-Gesundheit**

- Dein Mikrobiom
- Pro- und Präbiotika
- Leaky Gut – Der löchrige Darm

...

## **Bewegung**

- Warum Sport dein wichtigster Anker ist
- Wie sieht dein Alltag aus?
- Eine holistischer Ansatz
- ...

## **Ernährung**

- Lehren aus der Steinzeit
- Veganismus & Vegetarismus
- edubily und vegan?
- ...

## **Süßer Schlaf**

- Der größte Feind des guten Schlafes
- 4 Zeichen von gesundem Schlaf
- Supplements, die beim Schlafen helfen
- ...

## **Nahrungsergänzung**

- Nahrungsergänzungsmittel
- Kollagen
- Vitamin D
- ...

- ✓ Exklusive Inhalte, die noch nie veröffentlicht wurden
- ✓ Einmalige Zahlung, keine versteckten Folgekosten
- ✓ Rabatte auf unsere NEM
- ✓ Sofort loslegen

Worauf wartest? Lege jetzt los!

[Jetzt für 59 € kaufen](#)

[Probetext lesen](#)