

#46: SILVIA BÜRKLE: DER INSULINSCHLÜSSEL

INFOS ZUR EPISODE:

Silvia Bürkle beschäftigt sich bereits sehr lange schon mit dem interessanten Thema Ernährung. In ihrem Buch „Der Insulinschlüssel“ hat sie Basiswissen mit tollen leckeren Rezepten kombiniert. Wir haben uns über Diabetes, die Ernährung und das Buch unterhalten. In dieser Folge gibt es ein paar interessante Tipps zum sofortigen Mitnehmen und Umsetzen.

INFOS ZU MEINEM GAST:

Silvia Bürkle hat Ernährungstechnik mit dem Schwerpunkt Diätetik und Pathophysiologie studiert. Nach dem Studium war sie über 15 Jahre in der lebensmittelverarbeitenden Industrie im Bereich der Produktentwicklung und Qualitätssicherung tätig. Die ersten Schritte in der Ernährungsberatung machte sie als Honorarkraft bei einigen Ersatzkrankenkassen. Dies hatte zur Folge, dass sie nämlich zwischen zwei Stühlen saß. Und zwar auf der einen Seite hat sie den Klienten versucht, eine vernünftige Ernährungsweise näher zu bringen. Andererseits allerdings - in ihrer täglichen Arbeit in der Produktentwicklung, konnte sie feststellen, dass hier viele Zusatzstoffe mitverarbeitet werden und sich dies mehr als ungünstig auf den Stoffwechsel auswirkt.

Gemeinsam mit ihrem Schwager Doktor Wolf Funck (er ist Ernährungsmediziner) und mit ihrer Schwester Birgit Funck (sie ist Heilpraktikerin) entwickelte sie vor mehr als 20 Jahren das weltweit bekannte Stoffwechselprogramm Metabolic Balance.

Heute begeistert sie als Dozentin Ernährungsberater, Heilpraktiker und Ärzte mit ihrem Ernährungswissen in Ernährungsseminaren, Vorträgen und Workshops. Sie hat die Gabe, komplexe Zusammenhänge leicht verständlich, unterhaltsam und mit vielen praktischen Beispielen zu vermitteln.

Außerdem ist sie Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher rund um das Thema gesunde Ernährung.

Website: <https://www.ernaehrung.coach/>

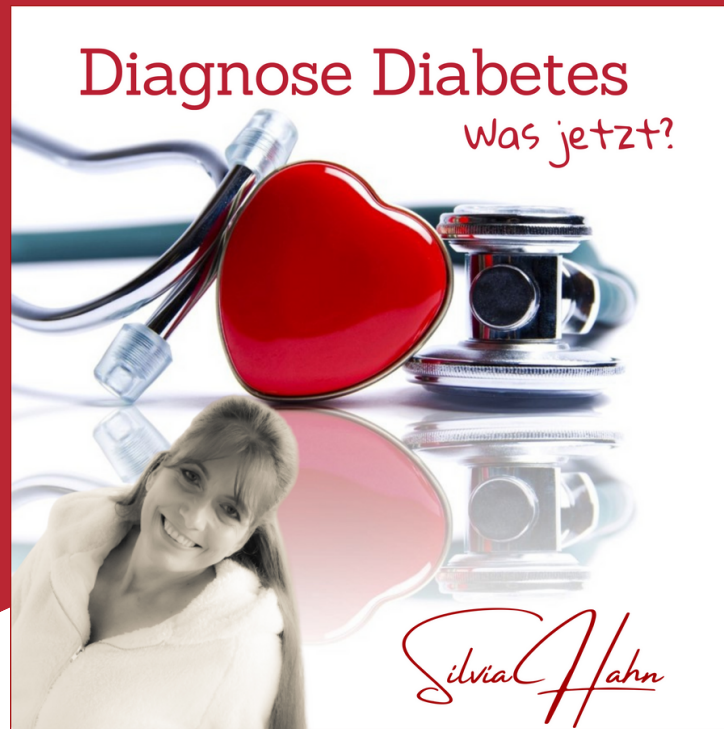
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010578456339>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/silvia-b%C3%BCrkle-96749b88/>

Zum **Buch** „Der Insulinschlüssel“: <https://amzn.to/3eo7iNO>

Allgemeiner Hinweis/Haftungsausschluss:

Sämtliche übermittelten Informationen sind vom Podcast-Host eingehend geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben und Empfehlungen ohne Gewähr. Es wird hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung sämtlicher gegebener Empfehlungen, Ernährungs- wie auch Trainingsprogramme wie auch alle weiteren Informationen auf eigene Gefahr erfolgen. Eine Haftung des Podcast-Hosts bzw. dessen Unternehmens sowie dessen Beauftragte für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen – weder direkt noch indirekt. Es obliegt daher dem Hörer/der Hörerin eigenverantwortlich zu entscheiden, inwiefern er die Informationen der vorliegenden Informationen für sich nutzt. Die Durchführung und die entsprechende Verantwortung obliegen allein dem Hörer/der Hörerin.



KONTAKT

Telefon: 0151 291 42 444

Mail: diabetes@silvia-hahn.de

Website: www.silvia-hahn.de

LinkedIn: www.linkedin.com/in/silvia-hahn-900085155/

WER STECKT HINTER DEM MIKRO?

Silvia Hahn ist Diabetes- & ErnährungsCoach, Personaltrainerin & medizinische Fitnesstrainerin, psychologische Beraterin & LifeCoach sowie Autorin. Silvia unterstützt und hilft Menschen zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, bei der Erreichung des Wunschgewichts, beim Fasten & Entgiften, einfach gesund Essen, zu mehr Bewegung, Verbesserung des Blutzuckers, bei der Lebensstilveränderung und zu mehr Gesundheit. Erfahrungen aus über 25 Jahren Athleten-, Beratungs- & Coachingtätigkeit bringt sie in ihre Arbeit und diesen Podcast mit ein. Insgesamt sechs Bücher sind von Silvia bereits erschienen.

Silvia freut sich darauf, viele **Informationen** weiterzugeben, tolle **Tipps** für Deine Gesundheit zu finden und **spannende Gäste** für den Podcast zu gewinnen.

Du hast Informationen oder Fragen zu Diabetes? Dann schreibe Silvia gerne eine Mail, Dir gefällt der Podcast "Diagnose Diabetes - was jetzt?" dann teile ihn bitte in Deinem Netzwerk, damit auch andere hiervon profitieren können.