



# ZERTIFIKAT

# Zertifikat

**Sandra Bikowski**

absolvierte mit Erfolg die Prüfung zur

**ERNÄHRUNGSBERATERIN**

Schwerpunkt roh-vegan

**Lehrinhalte:**

Ernährungsgeschichte der Menschheit, menschliche Anatomie, Stoffwechselprozesse,  
Darmgesundheit, Säure-Basen-Haushalt, Makro- und Mikronährstoffe,  
Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, Ernährung in verschiedenen  
Lebenslagen, somatische Intelligenz, Methodenkompetenz in der Beratungspraxis

Landsberg den 16. Juli 2019

  
Ausbildungsleitung





## Zeugnis

---

Sandra Bikowski  
Maienhöhe 14  
15569 Woltersdorf

Geburtsdatum 11.03.1986

---

## Inhalte der Fernausbildung

### Modul 1

1. Ernährung des Menschen
2. Ernährungsphilosophie „Deine Ernährung“
3. Zelle – Organismus
4. Herz-Kreislauf-System

### Modul 2

5. Immunsystem und Lymphsystem
6. Nervensystem und Hormonsystem
7. Bewegungssystem
8. Zahngesundheit
9. Milch, Fleisch und Soja

### Modul 3

10. Verdauungssystem
11. Leber
12. Gallenblase
13. Bauchspeicheldrüse
14. Enzyme

15. Nieren und Harnwege

16. Getreide und Brot

### Modul 4

17. Säure-Basen-Haushalt
18. Haut und natürliche Körperpflege
19. Atmungssystem

20. Wasser

21. Salz

### Modul 5

22. Nährstoffe
23. Zucker
24. Industrienahrung
25. Fasten

### Modul 6

26. Ernährung in besonderen Lebenslagen
27. Somatische Intelligenz
28. Coaching und Fallbearbeitung

**Ernährungstrainerin** mit dem Schwerpunkt roh-vegan

---

Prüfungsteil 1 Modul 1 – 6 Multiple-Choice-Test 60 Minuten

Prüfungsergebnis 98,64 %

---

Prüfungsteil 2 Anwendung in der Praxis - Fallbearbeitung

Prüfungsergebnis sehr gut

---

Das Team von „Deine Ernährung“ bescheinigt, dass Frau Sandra Bikowski, geboren am 11.03.1986, die Fernausbildung zum Ernährungstrainer mit dem Schwerpunkt der roh-veganen Ernährung erfolgreich abgeschlossen hat.

Landsberg, den 16.07.2019



---

Ausbildungsleitung