



CAMP DÖRFL - WORKSHOPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die leichten Veränderungen, die wir nicht merken.

Die Botschaft meiner Arbeit



ES IST EINFACHER ALS MAN DENKT

Fit sein bedeutet nicht ein Profi Bodybuilder zu werden, sondern seinen Körper gut zu behandeln. Ein Glas Zitronenwasser zum Frühstück oder der Blick auf Zutatenliste eines Produkts kann oft Wunder bewirken.

SCHLAUE ERNÄHRUNGSGESTALTUNG

Nicht immer müssen wir auf alles verzichten und hungern, um abzunehmen oder unsere Ernährung umzustellen. Für eine Portion Nudeln kann man die 5-fache Menge an Kartoffeln essen und bewegt sich im gleichen Kalorienbereich.

WEG VOM DIABETES

Die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland mit knapp 5 Millionen Erkrankten ist häufig vermeidbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gesetzt, die Grundsätze der Ernährung aufzuzeigen, um dem Insulinspiegel wieder eine Stabilität zu geben und ohne Medikamente zu funktionieren.



Investition mit Mehrwert!

ICH LIEFERE DEN SERVICE, DEN SIE VERDIENT HABEN.



EIN STABILES GERÜST

Was sind Makronährstoffe? Wann sollte ich welche Nährstoffe zu mir nehmen?
Warum speichert der Körper Fett? Wie wird der Stoffwechsel aktiv?
Das alles sind spannende Fragen, die gelöst werden wollen!

A stack of pancakes on a white plate. The top pancake is topped with a generous amount of fresh raspberries, several slices of banana, and drizzles of dark chocolate sauce. The entire stack is dusted with brown powder, likely cinnamon. The pancakes are golden-brown and appear to be stacked on a bed of scrambled eggs.

Gesund essen kann mehr Spaß machen, als man denkt und nicht immer muss man dafür ewig in der Küche stehen. Auch unterwegs ist es möglich, sich gesund zu ernähren. Fast alle Restaurants bieten eine gute Auswahl, es kommt nur auf unser Verständnis an. Die Ernährung ist unser Treibstoff. In unserem Auto tanken wir immer das richtige, warum nicht in unserem Körper?

HILFREICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG



HYDRIERUNG

Der Körper benötigt Wasser, um die aufgenommene Nahrung zu verdauen und Stoffwechselaktivitäten zu aktivieren.



KOMPLEXITÄT

Kohlenhydrate sind nicht immer böse und auch Zucker muss nicht immer schlecht sein. Es ist immer eine Frage des Zeitpunkts.



FARBEN

Viele Farben in der Ernährung ist generell ein guter Ansatz. Obst versorgt uns mit lebenswichtigen Vitaminen und jede Sorte besitzt eine andere Zusammensetzung.



NÄHRSTOFFE

Nicht nur die Makronährstoffe sind wichtig, sondern auch die Mikronährstoffe. Gemüse in verschiedenen Variationen verbessert die Verdauung und Verwertung unserer Nahrung.



DIE ZUTATENLISTE VERSTEHEN

E-Nummern, Süßstoffe, Konservierungsmittel oder andere Zusatzstoffe sind mittlerweile in einem Großteil unserer Lebensmittel angekommen. Unser Körper verwertet natürliche Lebensmittel am besten und gleichzeitig schonen wir den Verdauungstrakt.

Es wird Zeit, die Zutatenliste zu verstehen und besser handeln zu können.

DER VORTRAG

Was Sie erwartet



Impulse setzen für
Ihre Mitarbeiter



Authentischer Vortrag
von Mensch zu Mensch



15 Jahre Erfahrung



Verständliche Analysetools



Mehr Tatkraft

VOM ERSTKONTAKT BIS ZUM EVENT



ANFRAGE SENDEN

Sende Sie mir ganz unkompliziert eine Anfrage über das Kontaktformular mit Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen. Ich melde mich innerhalb 24h bei Ihnen für einen Vorschlag zur Umsetzung.



PERSÖNLICHES GESPRÄCH

Wir lernen uns in einem persönlichen Erstgespräch in Ihrer Firma oder über ein Online-Meeting kennen und finden heraus, wie der Vortrag für Ihre Mitarbeiter zu einem einzigartigen Erlebnis wird.



SHOWTIME

Sie müssen sich um nichts kümmern! Ich bereite alles für Sie vor und unterhalte Ihre Mitarbeiter mit Mehrwert.

Bereiche, die mich beschäftigen



BODYBUILDING & FITNESS

Deutscher Meister, Profi & Personal Trainer



TRIATHLON & MARATHON

Ausdauer im Wettkampfbereich



SPEAKER & MODERATOR

spannende Vorträge und Begleitungen von
Veranstaltungen



DBFV E.V.

Bodybuilding & Fitness Verband



NAF

fränkisches Familienunternehmen



NÜRNBERGER

NACHTGEDANKEN

Speaker Event



MATHIAS-VON-FLURL-SCHULE

Berufsschule



FITNETIX

Fitnessstudio

REFERENZEN

DIE WERTE IM CAMP DÖRFL

QUALITÄTS- ARBEIT

Sie können von mir immer 100% erwarten. In meinem Berufsfeld gibt es keine halben Sachen und somit werde ich Ihnen einen qualitativen Service bieten, mit dem jeder Ihrer Mitarbeiter etwas anfangen kann!

BESTÄNDIGKEIT

Anfangen ist einfach, dran bleiben wird schon etwas komplizierter! Beständigkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften eines jeden Menschen. Sei es in der Beziehung mit dem Partner, dem Kontakt zu unseren Freunden oder auch das dran bleiben in unseren beruflichen und sportlichen Zielen.

"Consistency is the key."

LANGFRISTIGKEIT

Impulse eines Vortrags können den ersten Schritt für eine langfristige Veränderung geben. Mir ist es wichtig, das meine Zuhörer etwas mit nach Hause nehmen. Kurzfristig sind wir oft bereit, Prozesse zu verändern und zu optimieren. Aber wie schaffen wir es langfristig an unseren Zielen dran zu bleiben und unseren Weg nicht zu verlassen?



Authentisch und verständnisvoll

Die Reise ist nicht immer einfach, umso wichtiger ist ein Werkzeugkasten mit Tools, die uns an schwierigen Tagen helfen können! Mit meiner authentischen, überzeugenden Art zeige ich Ihnen funktionierende Beispiele für kurz- und langfristige Veränderungen.



SETZEN SIE SICH MIT MIR IN VERBINDUNG



FACEBOOK



WEBSITE



INSTAGRAM



Kontakt

So erreichen Sie mich

POSTANSCHRIFT

Kraftshofer Hauptstraße 154, 90427 Nürnberg

E-MAIL-ADRESSE

Dominik.doerfl@web.de

TELEFONNUMMER

0178-5736015



DIE BESTE INVESTITION IST IN UNS.



**WENN SIE EINEN BESONDEREN VORTRAG FÜR IHRE NÄCHSTE VERANSTALTUNG SUCHEN,
SIND SIE MIT DEM CAMP DÖRFL GENAU RICHTIG BERATEN.
ZIELSTREBIKEIT, BESTÄNDIGKEIT UND DAS GEWISSE ETWAS DURCH ERAHRUNGEN IN DER
PRAXIS IN VIELEN VERSCHIEDENEN BEREICHEN.**

WE HAVE A VISION.