

GESUNDHEIT LIEGT IN DEINER HAND



Gesunde Ernährung was heisst das? (Infoabend)

Wann: 26. Oktober 2023

Ort: Büntenstrasse 18, 5436 Würenlos

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: 30.-

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2023

Möchtest du mehr zum Thema gesunde Ernährung erfahren?

Am Infoabend möchte ich dir aufzeigen, was zu einer gesunden Ernährung gehört. Welche Lebensmittel versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und welche Lebensmittel belasten unseren Körper, wenn man zu viel von diesen Produkten zu sich nimmt!!

Anhand der Theorie möchte ich dir aufzeigen welche Lebensmittel positive Eigenschaften auf unsere Gesundheit haben und welche nicht. Was geschieht im Körper, wenn wir zu viel von den ungesunden Lebensmitteln zu uns nehmen. Weshalb sind wir heute alle übersäuert? Welche Rolle spielt der Darm, wenn es um eine gesunde Ernährung geht? Weshalb haben bereits viele Kinder so wie auch Erwachsene Allergien und Unverträglichkeiten oder ein geschwächtes Immunsystem und sind deshalb empfänglich für viele Erkrankungen!!

70 % der heutigen Zivilisationserkrankungen sind ernährungsbedingt und könnten vermieden werden.

Melde dich heute noch an für den Infoabend und erhalte wichtige Informationen zum Thema „gesunde Ernährung“!!

Ich freue mich auf einen spannenden Abend!!

Kontakt:

Nicole Waldvogel-Schmid

077 498 59 09

gsund-esse@bluewin.ch

facebook: Nicole Waldvogel-Schmid

Instagram: gsundesse

GESUNDHEIT LIEGT IN DEINER HAND



Gesunde Ernährung was heisst das? (Aufbaukurs)

Wann: 02. November 2023, 16. November 2023

Ort: Büntenstrasse 18, 5436 Würenlos

Zeit: 19.00 bis 21.30 Uhr

Kosten: 100.- inklusive Unterlagen, Einblick in die Rezeptbox und Degustation

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2023

Aufbaukurs

Nach dem Infoabend hast du die Möglichkeit an zwei weiteren Abenden am Aufbaukurs teilzunehmen.

Dann schauen wir die Themen vom Infoabend noch etwas vertiefter an.

Was geschieht in meinem Körper bei einer ungesunden Ernährung?
Weshalb ist eine gesunde Ernährung für meinen Körper so wichtig?

Was sind gute und schlechte Kohlenhydrate?

Wie viele Proteine braucht unser Körper wirklich?

Was sind gute Fette?

Gemeinsam besprechen wir neue Rezepte (Einblick in meine Rezeptbox) und erstellen einen Wochenplan.

Es gibt jedes Mal eine kleine Degustation

Dabei unterstütze und begleite ich dich bei der Umsetzung in die Praxis.

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, kreativ, geschmacksintensiv und macht Freude.

Kontakt:

Nicole Waldvogel-Schmid

077 498 59 09

gsund-esse@bluewin.ch