



Wenn das Licht im Blut erlischt

Basisgrundkenntnisse gesunder Ernährung

4 Tagesseminar

„Der Mensch ist, was er isst“ dieses Zitat von Ludwig Feuerbach zeigt die überaus grosse Bedeutung der Ernährung auf. Dieses Thema steht immer im Zentrum des öffentlichen und privaten Interesses. Gute und gesunde Ernährung legt den Grundstein für ein gesundes und unbeschwertes Leben, sowohl körperlich als auch geistig. Schlagwörter wie Lebenshaltungskosten, Verbilligungskampf, Qualität, Produktionskosten, Kampfpfeis etc. lassen uns in Bezug auf die Ernährung aufhorchen. Dem Normalverbraucher ist längst nicht mehr klar, was und wieviel davon, wo überhaupt drin steckt. Ist das alles noch gesund? In diesem Seminar erfahren Sie das wie, was, woher und warum.

Lehrinhalte:

Zur Geschichte der menschlichen Ernährung
Richtlinien zur gesunden Ernährung
Grundsätzliche Empfehlungen und was dabei zu beachten ist
Getränke, Gemüse und Früchte
Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Vitamine
Der Säure-Basen-Haushalt

Daten:	jeweils von 08:30–17:00 Uhr 20. und 21. Februar 2016 27. und 28. Februar 2016
Kursleitung:	Jutta Hofer, Dipl. Ernährung- und Diättherapeutin
Kosten:	680.- CHF
Kursort:	Naturheilzentrum Eschen

Weitere Infos erhalten Sie unter:

www.naturheilzentrum.li - www.synergieum.com/juttahofer
email: info@naturheilzentrum.li
Tel. 00423 377 10 10

Anmeldung

Naturheilzentrum AG, St. Luzistr. 16, FL 9492 Eschen