

Workshop: mediterrane Ernährung

Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit wird seit vielen Jahren intensiv erforscht. Ca. 80% aller Alters- und mittlerweile auch Kinder- und Jugendkrankungen könnten sich durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise vermeiden lassen! Eine gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht, mit der man – wenn man krank ist – gesund wird und – wenn man gesund ist – dauerhaft gesund bleibt.

Der Trend und zahlreichen Studien zufolge geht hier eindeutig hin zu einer mediterranen Ernährung und einer Lebensweise, die dem Körper täglich ausreichend Bewegung und ebenso wichtig Entspannungsmomente gibt.

Die mediterrane Ernährung ist eine pflanzenbasierte Ernährungsweise, in der es in erster Linie um den Verzehr gesunder pflanzlicher Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Blattsalate, Vollkornprodukte, Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, ergänzt durch den gelegentlichen Verzehr von Fleisch, Fisch und Milchprodukten von Tieren aus artgerechter biologischer Haltung. Eine solche Ernährung ist natürlich sehr individuell. Im Workshop werden wir etwas detaillierter darauf eingehen und die Möglichkeiten einer solchen Ernährung mit Umsetzung im Alltag besprechen.



Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinen Workshop an und sei dabei! Freue dich auf eine wunderbare Zeit, in der Du viel Interessantes über eine gesunde Ernährungsweise und deren praktische Umsetzung erfährst. Ich freue mich auf dich!
Deine Ilka

Termin: Dienstag, 23.01.2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: online über Zoom.de

Kosten: 20 € inkl. MwSt. mit Skript

Achtung: Die Bezahlung der Gebühr sollte **ausschließlich** an mich über Paypal an i.horndasch@web.de (Zahlungsart: für Freunde oder Familie) oder per Banküberweisung VR-Bank Altenburger Land eG, IBAN: DE 82 8306 5408 0004 009908 erfolgen.

Die online Teilnahme erfolgt über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einem dir zugeschickten Link mit einem Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung: bis zum 15.01.2024 über info@balance-rednitzhembach.de, telefonisch oder per Whatsapp über Tel. 0176/80 48 21 98