

Bedarfsorientierte Ernährung

Ernährung im Tagesrhythmus
nach der Organuhr

Freitag, 19. September 2014



*„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Die Bedarfsorientierte Ernährung geht davon aus, dass jedes Lebensmittel aufgrund der enthaltenen Nährstoffe eine ganz spezielle Wirkung hat.

So gibt es Lebensmittel, die unseren Stoffwechsel anregen oder auch beruhigen können. Und solche, die sich ergänzen oder auch stören können.

Mit günstigen Kombinationen von Lebensmitteln zur richtigen Zeit können wir mit wenig Aufwand unser Wohlbefinden steigern und ernährungsbedingte körperliche Beschwerden positiv beeinflussen.

Diese Ernährungsform orientiert sich an dem natürlichen biologischen Rhythmus des menschlichen Körpers – an seiner Organuhr. Sie erlaubt alle Lebensmittel in möglichst vollwertiger, natürlicher Form, ist für jede Altersgruppe geeignet und für Berufstätige einfach in den Alltag zu integrieren.

Unser Seminar wird folgende Themenschwerpunkte haben:

- Das Bedarfsorientierte aktivierende Frühstück
- Die Organuhr mit ihrem natürlichen Rhythmus
- Die Nährstoffe Calcium, Eisen, Magnesium, Mangan, Zink... in welchen Lebensmittel sind sie enthalten und wann werden sie am besten verwertet.
- Das Bedarfsorientierte regenerierende Abendessen



Termin: **Freitag, 19. September 2014**, 15 – 19 Uhr

Trainerinnen: **Mag. Ulla Gschwandtner**
Dipl.-Päd. Larisa Podobri

Kosten: **58,-** inkl. Unterlagen

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**
4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: office@feelings-seminarzentrum.at
www.feelings-seminarzentrum.at
0664-5201861



www.feelings-seminarzentrum.at

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at

Feelings
Seminarzentrum