



Vitalität aus dem Kochtopf

Präventionskurs der Krankenkassen

Ihre Ernährung beeinflusst ihre **Vitalität**, den **Stoffwechsel**, die **Verdauung**, das **Immunsystem**, die **Haut**. Und sie kann zu ihrer **inneren Ruhe** und **Ausgeglichenheit** beitragen. Erfahren Sie, wie Sie mit ihrer täglichen Ernährung ihre Gesundheit und die Ihrer Familie fördern und langfristig für Vitalität und Wohlbefinden sorgen.

Themen: Alltagsernährung: einfach und köstlich
Speisen bekömmlich zubereiten
Getreide, Gemüse, Fleisch: Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung
Eiweißversorgung: tierisch und pflanzlich
Wirkung verschiedener Getränke
Fett macht nicht Fett. Welche Fette sind wichtig?

Veranstaltungsort: St. Konstantia-Haus, Dollendorfer Str. 35, Kgw.-Oberpleis

Ihre Referenten: **Inke Kruse**, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin nach TCM
www.inke-kruse.de

Marion Teusch, Masseurin, staal. anerkannte Hypnotherapeutin
www.physio-oberpleis.de

Termine: 27. Feb., 13. + 27. März, 10. + 24. April, 8. + 22. Mai, 5. Juni

Kostenbeitrag: Je nach Teilnehmerzahl zwischen 140,- € und 180,- €, dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs unterstützt.

„Grab den Brunnen nicht erst, wenn du durstig bist.“

Chinesisches Sprichwort