



**Schinkenbrot besser als ein Müesli zum Frühstück?
Ungeduldige Kinder / Ausgelaugt / ständig Erkältet?
Weisse Bohnen erhöhen meine Konzentration?
Was ich wann esse spielt eine Rolle?**

Fragen über Fragen.... Nach diesem Einführungskurs in die **Bedarfsorientierte Ernährung (BoE)** kennen Sie die Antworten auf die Fragen. Sie lernen was der Körper braucht um im Gleichgewicht zu sein. Wie Sie Ihren Körper unterstützen können, dass er für Sie Höchstleistungen erbringt.

**Kurz gesagt, eine Ernährung für
Körper – Seele – Geist.**

Datum/ Zeit und Ort

Samstag 20. Januar 2018 09.00 – 16.00 Uhr

Stein AR in der Schulküche AR

Kursinhalt

- Grundlagen der BoE theoretisch und **praktisch umsetzen**
- Gesundheit als Ganzes in der Balance halten
- Zubereiten der Speisen nach BoE
- Die Funktion der wichtigen Organe nach BoE kennen lernen
- Wann essen wir was und wieso gerade um diese Zeit

Ziel

- Die Grundlagen der BoE anwenden können
- Kochen nach BoE
- Das Gelernte im Alltag umsetzen
- Eine Art zu essen ohne Diäten und Hungerkuren

Sie erhalten ein Skript, sodass Sie zu Hause alles nochmals in Ruhe nachlesen können. Natürlich werden wir gemeinsam ein BoE Frühstück sowie ein weiteres Essen zubereiten und geniessen. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich schnell an, die Gruppengrösse ist beschränkt.

Kosten: Fr. 200.—

**Mehr Infos über die BoE sowie Ihre Anmeldung direkt bei
Gesundheitspraxis Iris Schrepfer**

Schön wollen auch Sie etwas für sich tun, bis bald

