

Workshop

Basics - Ernährung

Grundlagen, Tipps und Tricks

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist ein entscheidender Faktor für optimale körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die richtige Ernährung hilft unserem Körper sich gegen Stress und Umweltbelastungen zu wehren. Wichtig ist es, die Risiken falscher Ernährung zu kennen und zu umgehen. Durch die rechtzeitige Beherrschung einfacher Grundsätze können Spätfolgen, wie z.B. Altersdiabetes, Arteriosklerose oder starkes Übergewicht, vermieden werden.

Ziel des Workshops ist es, Sie mit den grundsätzlichen Vorgängen im Körper rund um die Nahrungsaufnahme vertraut zu machen. Dieses Wissen ist die Basis für eine ausgewogene Ernährung in vielen Lebenssituationen. Es geht darum, eine gesunde Einstellung zum Thema und einen sicheren Umgang bei der Planung Ihres Speiseplans zu bekommen.

Spaß und Genuss stehen hierbei im Vordergrund, ohne Dogmen und erhobenem Zeigefinger – versprochen!

Inhalte:

- Grundlagen Anatomie des menschlichen Körpers
 - Aufbau des Verdauungstrakts
 - Funktionen der Verdauungsorgane
- Nährstoffe und Nährstoffwechsel
Kohlenhydrate / Eiweiß / Fette
- Die Ernährungspyramide
- Darstellung der wichtigsten Lebensmittelgruppen
- Vitamine und ihre Wirkung
- Bio-Lebensmittel

Zielgruppe:

Menschen, die sich grundsätzlich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen möchten.

Termine und Arbeitszeiten (10:00 bis 17:00 Uhr):

- 06.11.2010
- 07.05.2011
- 08.10.2011

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 159,- inkl. MwSt.

Allgemeiner Hinweis:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Anzahl der Teilnehmer auf 12 begrenzt.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Workshop

Basics - Ernährung

Grundlagen, Tipps und Tricks

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb des Kurses verantwortlich.