



Veranstaltung 7

„Gesunde Ernährung – im Dschungel der Empfehlungen“

Täglich erreichen uns neue Empfehlungen und Diäten, wie wir uns noch gesünder und ausgewogener ernähren können. Statt Klarheit zu gewinnen, werden wir noch verwirrter. Was ist nun das Richtige für mich und meine Familie? Was braucht mein Körper?

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Ernährungsgrundsätze und erfahren, was in der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu beachten ist. Wichtig sind auch Regelmässigkeit und Häufigkeit; sie haben einen beachtlichen Einfluss auf unser Gewicht und Wohlbefinden. Doch unser Körper braucht nicht nur Nahrung und Flüssigkeit, eine ebenso bedeutende Rolle spielen unsere Gedanken und Verhaltensweisen. Erfahren Sie mehr über Ihren Weg zum Wohlfühl und lassen Sie sich inspirieren und ermutigen, das eine oder andere in Ihrer Ernährung anzupassen.

- Referentin: Bettina Schneebeili, Dozentin, Coach und Ernährungsberaterin
Zielpublikum: Das Angebot richtet sich an alle Frauen
Dauer: 2.5 Stunden inkl. Pause
Infrastruktur: Referatsbestuhlung, Beamter, Flipchart, Referententisch, Tisch für Bücher/Unterlagen
Kosten: pauschal Fr. 400.–



Bettina Schneebeili