

Bedarfsorientierte Ernährung

für die ganze Familie



Die Bedarfsorientierte Ernährung hat ihren Ursprung in Heinrich Tönnies(1936-2006), er war Heilpraktiker in Bayern und Gastreferent an der Universität Hamburg.

Seine Ernährungsempfehlungen richten sich nach dem natürlichen biologischen Rhythmus des menschlichen Körpers, nach der Organuhr.

Es gibt anregende und beruhigende Lebensmittel, daher können wir mit einem anregenden Frühstück und mit einem entspannenden Abendessen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit stark beeinflussen.

Mit der Bedarfsorientierten Ernährung können wir ernährungsbedingte, körperliche Beschwerden positiv beeinflussen, unser Immunsystem und unsere allgemeine Konstitution stärken und Lebensmittel als Heilmittel nützen – die Apotheke in unserer Küche!

Diese Ernährungsform kennt keine Verbote – alle Lebensmittel, in möglichst vollwertiger, natürlicher Form - sind erlaubt und sie ist auch für Berufstätige einfach in den Alltag einzubauen.

Seminarinhalt:

- Das Bedarfsorientierte Frühstück mit seinen individuellen Variationen
- Die Organuhr und ihr natürlicher Rhythmus
- Die Nährstoffe Calcium, Eisen, Magnesium, Mangan, Zink... in welchen Lebensmittel sind sie enthalten und wann werden sie am besten verwertet.
- Wie können sie Mangelerscheinungen dieser Nährstoffe bei sich und ihrer Familie erkennen und was können sie dagegen tun.
- Das Bedarfsorientierte Abendessen in seiner Vielfalt.
- Die gesundheitsfördernde Wirkung von Lebensmittel.

Das Seminar umfasst 2 Abende von jeweils 18h – ca. 21h:

1. Abend: Freitag 15. Jänner 2010
2. Abend: Freitag 5. Februar 2010

Kosten: 50 € inklusive Kursunterlagen

Wo: Pfarrheim Eberstallzell

Anmeldung: 07241/28053 od. 0699/12605817 oder e-mail: maria.miksche@utanet.at

Lindenstraße 9 · 4653 Eberstallzell
Tel 07241 / 28053
Mobil 0699 / 12 60 58 17
E-Mail: maria.miksche@utanet.at

Maria Mayr-Miksche

Bowtech · Kinesiologie · Ernährung

Einzel Sitzungen · Seminare · Vorträge

