



Darmgesunde Ernährung - Gesundheit und Wohlbefinden stärken

Von den Krankenkassen anerkannter
Präventions- und Gesundheitskurs

Der Darm ist ein wichtiges Organ für unser Immunsystem und entsprechend für unser Wohlbefinden. Nur durch eine gesunde Darmflora kann eine optimale Verdauung funktionieren und chronische Erkrankungen, sowie Übergewicht vermieden werden.

Kursthemen:

- Ablauf der Verdauung im Körper und Aufbau der Darmflora
- die verschiedenen Einflussfaktoren auf unsere Darmgesundheit
- der Unterschied zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen
- Aufgaben und Vorkommen der Hauptnährstoffe
- gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Wirkung von Prä- und Probiotika
- Darmregulierung bei Verdauungsproblemen
- Entzündungshemmende Wirkung verschiedener Lebensmittel
- Einfluss von Bewegung auf die Verdauung

Termin:

Samstag, 01.02.25 + 08.02.25
9:30 – 12:30 Uhr (2 x 3 Stunden inkl. Pause)

Ort:

im KursTraum Bad Kissingen,
Schönbornstraße 64

Kosten:

150€ inkl. Infoblätter

Bezahlung:

Vorauszahlung (dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!)

Teilnehmer:

Der Kurs ist für alle Teilnehmer ab 18 Jahren geeignet, die sich über eine gesunde Ernährung informieren möchten oder bereits Verdauungsprobleme wieder in den Griff bekommen möchten.

Anmeldung und Infos:

Telefon: 0174 9945325

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

Ich freue mich auf Euch

Iss dich gesund!

Sonja Wetterich

Diät- & Ernährungstherapie