

# Ernährungswerkstatt

***Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!***

Wie wichtig ist **Ihnen** Ihre tägliche Ernährung und wissen Sie, dass ca. 80% aller Erkrankungen ihre Ursache in einer Fehl- und Mangelernährung haben?

Mögliche Folgen einer Fehl- und Mangelernährung sind nachstehende Erkrankungen:

- ✓ Erkrankungen der Verdauungsorgane (Reizdarm, Blähungen, Verstopfung)
- ✓ Allergien, Unverträglichkeiten
- ✓ Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose, Rheuma)
- ✓ Stoffwechselerkrankungen (Übergewicht, Diabetes, Gicht)
- ✓ Gefässerkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt)
- ✓ Schwache Immunabwehr (häufige Infekte, Erkältungen)
- ✓ Chronische Müdigkeit (Unruhe, Schlafstörungen)

Die Ernährungswerkstatt bietet Ihnen in dieser Koch- und Ernährungskursreihe eine Übersicht über die ganzheitliche Ernährung an. Die vermittelten Themen unterstützen Sie, Ihre Gesundheitsvorsorge aktiv zu beeinflussen.

1. Kurstag: Kennenlernen der **Grundnährstoffe** in unserer täglichen Ernährung.
2. Kurstag: Kennenlernen der **gesundheitsfördernden Gewürze und Kräuter**.
3. Kurstag: Kennenlernen von **Lebensmittelkombinationen** für eine nachhaltige Gesundheit.
4. Kurstag: Lassen Sie **ungesunde Essgewohnheiten** hinter sich!

<b>Kursleitung</b>	Francesca Friciello, Dipl. Naturärztin Traditionelle Europäische Naturheilkunde & Ayurveda Peter Ballmer, Dipl. Coach
<b>Datum</b>	28. April/ 26. Mai/ 16. Juni/ 30. Juni 2018
<b>Zeit</b>	09:30 – 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Flörli, Florastrasse 21 in Olten
<b>Kosten</b>	CHF 600. — pro Person, die Kurskosten beinhalten Rezepte und Mittagessen. Es können auch einzelne Kurstage zum Preis von CHF 175.— gebucht werden.
<b>Teilnehmer</b>	max. 8 Personen
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:info@momentum-med.ch">info@momentum-med.ch</a> oder 062 / 212 02 21
<b>Anmeldeschluss</b>	20. April 2018