

Gesunder Genuss

Der Einfluss von Nahrungsmitteln auf Stoffwechsel, Blutchemie und Psyche

kostenloser Informationsabend
für ein ganzheitliches Ernährungsprogramm

Mittwoch, 31. August 2011

19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Landhaus am Gries
Gampenstrasse 6/1, 39011 Lana, Südtirol - Italien

Gesunder Genuss

Unsere Nahrung besteht heute oft vorwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten. Zugleich fehlen ihr ausreichend Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Dadurch erhält unser Körper oft nicht mehr die Nährstoffe, die für die Erhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels und eines optimalen Hormonhaushaltes individuell notwendig sind. Die Folgen davon zeigen sich an unserem Körper, Gewicht und unserer allgemeinen Gesundheit.

Dabei gibt es einige einfache Regeln, die es uns erlauben, das Essen zu genießen und gleichzeitig eine nachhaltige Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung zu erreichen. Ebenso unterstützen wir dadurch die Entlastung des Herz-Kreislaufsystems, eine geregelte Verdauung, die Tätigkeit von Leber, Galle, Nieren und Blase und erreichen so eine Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Vitalität!



Referentin

Sieglinde Salvermoser ist Heilpraktikerin und medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin, tätig in eigener Praxis im Chiemgau in Deutschland. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren u.a. mit den Zusammenhängen von Ernährung und Psyche.

„Für mich ist gutes Essen, erfüllende Nahrung und Genuss eine Grundlage für unsere Lebenskraft und Lebensfreude.“

„In der Begleitung von Menschen gilt mein Augenmerk speziell dem Zusammenhang von Körper, Geist und Seele. So kann uns eine bewusste Ernährung mit nahrhaften Lebensmitteln auf dem Weg in unsere Mitte, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützen – der Basis für ein erfülltes Leben.“



Weitere Informationen und Anmeldung

Naturheilpraxis Sieglinde Salvermoser
Mitterreit 26
D-83112 Frasdorf

Tel. +49-8051-9614245
seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de
www.naturheilpraxis-mitterreit.de

Landhaus am Gries, Fr. Martina Waldner
Gampenstrasse 6/1
I-39011 Lana bei Meran, Südtirol

Tel. +39-0473-221866 / +39-333-2537001
info@landhaus-lana.it
www.landhaus-lana.it / www.weingut-dona.com