



Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung (BoE)

Nach diesem **Einführungskurs** kennen Sie den Unterschied einer Diät und einem Essen das Ihnen entspricht. Ein Essen, das auf die Dauer zu mehr Wohlbefinden führt. Sie lernen die Abläufe Ihres Körpers kennen und was der Körper braucht um im Gleichgewicht zu sein.

**Kurz gesagt, eine Ernährung für
Körper – Seele – Geist.**

Datum / Zeit und Ort

Samstag 02. Mai 2020 09.00 – 16.00 Uhr
in der Schulküche von Stein AR

Kursinhalt

- Grundlagen der BoE theoretisch und **praktisch umsetzen**
- Deine Gesundheit in der Balance zuhalten
- Zubereiten der Speisen nach BoE vor Ort
- Organe und ihre Funktion kennen lernen
- Wann essen wir was **und** wieso gerade um diese Zeit

Ziel

- Die Grundlagen der BoE anwenden können
- Kochen nach BoE
- Das Gelernte im Alltag umsetzen
- Eine Art zu essen ohne Diäten und Hungerkuren

Sie erhalten ein Skript, sodass Sie zu Hause alles nochmals in Ruhe nachlesen können. Natürlich werden wir gemeinsam ein BoE Frühstück sowie ein weiteres Essen zubereiten und geniessen. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich schnell an, die Gruppengrösse ist beschränkt.

Ihr Ausgleich: Fr. 200.—

Anmelden direkt über www.irisschrepfer.ch

Schön wollen auch Sie etwas für sich tun.

