

Gesunde Kinderernährung

Was, wenn unsere Kinder einfach gesund sein könnten?

Kinder kommen mit keiner Gebrauchsanweisung zu uns. Und schon gar nicht mit einem mitgelieferten Menu-Plan. Stolpersteine in der Form von gesundheitlichen Problemen sind der Ausgangspunkt vieler Familien. Viele Eltern sind sich bewusst, dass Sie einen neuen Weg einschlagen müssen. Wie dieser Weg aussehen kann und wie man eine positive Veränderung selbst gestaltet, dies sind die grossen Tücken im Alltag.

Restaurant Botanica

Gartencenter Hauenstein, 8197 Rafz

Samstag, 18. Januar 2025

ab 9 Uhr, Dauer 4 Stunden, exkl. Pausen



Nadia & Eveline



Unser Tipp:

Nach dem Vortrag empfehlen wir, eine Auszeit zu nehmen und einen Tisch im Restaurant Botanica zu reservieren. (auf eigene Kosten)

Lernziele

- Sie kennen Ihre Essgewohnheiten.
- Sie können Ihr Kaufverhalten richtig einschätzen.
- Sie wissen, welche Lebensmittel einen positiven bzw. negative Einfluss auf die Gesundheit haben.
- Sie erkennen Stolpersteine genug früh.
- Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Lebensmittel und Gesundheit.
- Sie kennen den richtigen Weg in Ihre gesunde Zukunft.

Inhalt

- Hintergrundinformationen
- Hilfsmittel
- Lebensmittelkunde
- Motivation im Alltag
- Zusammenhänge sehen
- Wege aufzeigen
- Eigenverantwortung im Alltag
- Kursunterlagen

Kursleitung

Nadia Negro Ernährungstherapeutin, med. Laborantin
Eveline Beeli Motivations-Coachin, Bäcker-Konditorin

Kosten

Fr. 210.- pro Person
inkl. Wasser, Pausenverpflegung

Anmeldung

Per Mail an: info@guttraining.ch. Die Anmeldung ist verbindlich.



Frauchlaemmerlisack
www.frauchlaemmerlisack.ch



GUT-TRAINING
Dein Körper ist dein Gut
www.guttraining.ch



Nadia Negro Ernährungstherapie
www.nadianegro.com