Thementreff Bäuerinnen: Essen neu denken – ohne Verbote

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute wächst so nah – unsere Lebensmittel
Raus aus dem Ernährungsdschungel, zurück zu Genuss, Verständnis und Regionalität beim Essen.

In unseren Lebensmitteln steckt so viel Wissen, Qualität und so viel Gutes – und doch herrscht oft Unsicherheit. „16:8 Diäten“, „keine Kohlenhydrate am Abend“, „Low Carb“, „Milch ist verschleimend – besser Mandelmilch?“, „bloß kein rotes Fleisch“, … derartige Aussagen rund ums Essen sorgen für Verunsicherung.
Schluss mit Verboten und ständig neuen Regeln. Dieser Vortrag lädt dazu ein, den Blick wieder auf das Gute im Essen zu richten.

- Ohne ständiges schlechtes Gewissen lebt es sich spürbar entspannter.
- Genuss darf wieder einfach sein – ohne Verzicht.
- Mit klarem Verständnis für die große Bedeutung unserer Ernährung für die körperliche und psychische Gesundheit.

Der Vortrag hilft, den eigenen Körper besser zu verstehen.

- Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – wofür brauchen wir sie wirklich?
- Vitamine und Mineralstoffe – was ist entscheidend?
- Und - Wo steckt all das in unseren Lebensmitteln?

Aktuelle Erkenntnisse werden verständlich erklärt und greifbar gemacht. Zudem ist Raum für Fragen, persönliche Themen und Austausch.

Änderungen vorbehalten

2 Unterrichtseinheiten
Kursbeitrag: € 22,00
Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer: 0216