

Angebote rund um das Thema Ernährung und Krebs

Vortrag : Krebsdiäten- Chance oder Risiko?

Gerade in der alternativen Krebsbehandlung sind Diäten, bei denen bestimmte Lebensmittel weggelassen oder gezielt eingesetzt werden, Bestandteil der Therapie. Sie erhalten einen Überblick über gängige Kostformen und deren Wirkung auf den Organismus.

Einzelberatung ; als Gruppenveranstaltung auf Nachfrage

Kochkurs: Abwehrkräfte stärken

Was soll auf den Speiseplan? Wie bereite ich die Mahlzeiten zu?

Wie können Schadstoffe reduziert werden?

Auf diese Fragen erhalten Sie eine Antwort und erfahren dabei , dass dies sich zudem noch preiswert und unkompliziert verwirklichen lässt. Und gut schmecken tut es auch!

Auf Nachfrage

Workshop: Was ist dran an Superfood?

Gesundheit kann man essen, so das Versprechen etlicher Ratgeber und Hersteller.

In Superfood sind Inhaltstoffe enthalten, die insbesondere die Abwehrkräfte stärken und Leistungsfähigkeit steigern sollen. Sie lernen eine Auswahl kennen und wir gehen diesen Aussagen (kritisch) auf den Grund.

Einzelberatung; Gruppentermine auf Nachfrage

Knochengesund Essen

Besonders für Betroffene mit hormonabhängigen Tumoren, die aus diesem Grund Antihormone einnehmen müssen aber auch Frauen vor und in der Menopause, können außer der Einnahme von knochenschützenden Präparaten (Vitamin D und Calcium) viel selber für den Schutz und die Stärkung Ihres Skeletts tun.

Zur Zeit als Einzelberatung; Gruppenschulung auf Anfrage

Ein schöner Tag für mich

Im Genussatelier geht es lebhaft zu: es wird getestet, experimentiert und probiert. Diese gesammelten Erfahrungen sind nicht nur schön, sondern auch nützlich: Kehren Sie in den Alltag zurück mit dem Wissen, wie sich jedem Tag eine positive Seite abgewinnen lässt. Dies ist *unabhängig vom Gesundheitszustand*.

wer Genussmomente im täglichen Leben zu erkennen und genießen versteht, der kann Herausforderungen leichter annehmen und meistern. Eine Auswahl an möglichen Zielen könnte sein:

- das Wunschgewicht behalten
- Wohlbefinden schaffen und erhalten
- mit Stress konstruktiv umgehen
- eine positive Lebenseinstellung entwickeln

Einzelberatung; Gruppentermine auf Anfrage

Kontakt:

Tel: 08321/ 60 76 189

Mail: info@genussberaterin.de

www.genussberaterin.de