

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