



Essen im Zyrkadianrhythmus

Aufbautage für TherapeutInnen

Nahrungsmittel mit ihren Vitalstoffen entfalten ganz spezifische Wirkungen auf Körper und Psyche. Ein Ungleichgewicht im Vitalstoffhaushalt äussert sich mit sicht- und spürbaren Mangelsymptomen.

In diesen Tagen werden die Grundlagen vertieft und erweitert und die praktische Umsetzung im Alltag anhand von Praxisbeispielen geübt.

Lernziele

Sie sind in der Lage:

- die Ernährung im Tagesrhythmus in Ihre Praxistätigkeit zu integrieren,
- die spezifischen Wirkungen der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche anhand entsprechender Listen zu erkennen,
- anhand von Symptomen zu wissen, welche Vitalstoffe und somit welche Nahrungsmittel vermehrt in den Menüplan eingebaut werden müssen, um das Vitalstoffgleichgewicht und die Gesundheit wieder herzustellen.

Inhalt

- Vertiefung: Essen im Einklang mit dem natürlichen Zellrhythmus
- Unterstützung und Entlastung von Magen, Leber/Galle und Darm
- Üben anhand konkreter Patientenbeispiele
- Welche Vitalstoffmängel rufen welche Symptome hervor?
- Welche Nahrungsmittel können diese Mängel beheben oder verstärken?
- Wirkungen der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche

Lernzeit

12 Stunden

Voraussetzungen

Grundlagenkurs «Essen im Zyrkadianrhythmus»

Zielgruppe

TherapeutInnen

Daten	24.08. + 14.09.2011
Unterrichtszeiten	09.00 - 16.30
Dozentin	Anita Schneider Hauswirtschaftslehrerin, Vortrags- und Kurstätigkeit im Bereich Ernährung.
Kosten	380.- 320.- für Studierende und Ehemalige
Ort und Anmeldung	Schule für angewandte Naturheilkunde
