



Essen im Zyrkadianrhythmus

Grundlagenkurs mit Kochen, aufbauend auf der Bedarfsorientierten Ernährung

Der Begriff «Bedarfsorientierte Ernährung» wurde vom deutschen Heilpraktiker Heinrich Tönnies geprägt. Die Ernährung eines Menschen sollte sich (nebst anderem) an seinem ganz persönlichen, momentanen Bedarf an Nährstoffen und der Leistungsfähigkeit seiner Organe orientieren. Um möglichst viel von der Wirkung der Nahrungsmittel zu profitieren und dabei unser Organsystem so wenig wie möglich zu belasten, lohnt es sich, den Tagesrhythmus der Organe zu beachten. Die Aktivierung und Regeneration des Stoffwechsels, lässt sich mit den richtigen Nahrungsmitteln zur rechten Zeit gegessen, wesentlich verbessern, und das gesamte Organsystem wird entlastet.

Lernziele	Sie sind in der Lage Ihre Ernährung auf den physiologischen Rhythmus der Zellen abzustimmen und somit Aktivität und Regeneration zu verbessern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Was heisst Essen im Zyrkadianrhythmus?- Was ist bedarfsorientierte Ernährung?- Essen im Einklang mit dem natürlichen Zellrhythmus- Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenverpflegung- Gemeinsames Kochen und Tipps für die Umsetzung im Alltag
Lernzeit	7 Stunden
Voraussetzungen	Keine
Zielgruppe	TherapeutInnen und Laien

Daten	29.06.2011
Unterrichtszeiten	09.00 – 16.00
Dozentin	Anita Schneider Hauswirtschaftslehrerin, Vortrags- und Kurstätigkeit im Bereich Ernährung
Kosten	190.- 160.- für Studierende und Ehemalige Die Essenskosten von ca. Fr. 12.- werden direkt Vorort der Kursleiterin bezahlt.
Ort und Anmeldung	Schule für angewandte Naturheilkunde
