

16. März 2021

Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.

Eisenmangel ist ein weit verbreitetes Thema in unserer Gesellschaft. Was kann ich mit einer ganzheitlichen Ernährung besser machen, um meinen Bedarf abzudecken? Gibt es den Vitamin B12 Mangel nur bei Veganern? In welchen Nahrungsmitteln finden wir Folsäure? Mit welchen Lebensmitteln kann ich generell mein Blut «lebendig» behalten? Machen Supplemente Sinn? Im Seminar erhalten Sie ganzheitliche Ernährungsempfehlungen.



Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen um dem Mangel von wichtigen Nährstoffen vorzubeugen
- Mangelerscheinungen mit der richtigen Ernährung ausgleichen
- Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.
- Vegetarisch oder Vegan – ein Problem für mein Blut?
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen
- wissen wie Sie ihrem Körper mit Ihrer Ernährung genügend Eisen, Vitamin B12 und Folsäure zuführen können
- wissen Sie wie Sie, bei Bedarf, am besten supplementieren können

Dozentin

Pascale Barmet
Naturheilpraktikerin eidg. Diplom für TCM,
dipl. Ernährungsberaterin HF,
Buchautorin, dipl. Erwachsenenbildnerin

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 16. März 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn