

06. Dezember 2022

Das süsse Gift – Zucker

Zucker hat viele Namen und ist unter verschiedenen Bezeichnungen in den Zutaten unserer Lebensmittel aufgelistet. Die Lebensmittelindustrie macht es sich zu Nutze, dass unser Gehirn mit der Geschmacksempfindung «süss» unser körpereigenes Belohnungssystem aktiviert. Wir empfinden Zufriedenheit, gute Stimmung und Entspannung. Es gibt aber auch andere Wege als «Zucker» um dieses Lebensgefühl zu erleben.



Kursinhalt

- Was ist raffinierter Zucker und welches sind seine Alternativen?
- Die Zuckerverschwörung der Lebensmittelindustrie
- Zuckerfallen an Lebensmittelbeispielen veranschaulichen
- Ohne Reue naschen: gesunde Pausensnacks, Genussstraining
- Praktische Kochtipps, auch bei Berufstätigkeit und Zeitmangel

Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die verschiedenen Zuckerarten und Zuckerfallen
- erkennen Warnsignale der Zuckersucht und können diese Schritt für Schritt reduzieren
- wissen welches die Zuckeralternativen sind
- kennen die Grundnahrungsmittel für ein Zuckerreduziertes Leben Zuhause

Dozentin

Valery Alves
dipl. Ernährungsberaterin SPA, foodloft.ch

Kursinfo

Theorie
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

- 📅 Dienstag, 06. Dezember 2022
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
- 👥 Nichtmitglieder CHF 255.00
- 👕 Bequeme Kleidung
- ! Mitbringen: Schreibmaterial
- 📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn