

29. März 2022

## Powerfood, Brainfood & Superfoods

Powerfood, Brainfood & Superfood – wer kennt sie nicht, die Trendwörter der Ernährung. Doch welche Food-Richtung ist die richtige für mich? Was tut meinem Körper gut? Welche Nahrungsmittel unterstützen mich im Alltag? Welche geben mir Kraft und fördern mein Wohlbefinden? An diesem Kurstag schauen wir genau hin. Wir lernen das Wichtigste über die Foodtrends und wie wir sie für uns nutzen können.



### Kursinhalt

- Gruppen-Ernährungsanalyse
- Powerfood – Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
- Brainfood – Natürliches Doping für das Gehirn
- Superfoods – Was ist wirklich hilfreich und welche Foodtrends machen Sinn?

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- können ihre Ernährung mit wichtigen, natürlichen Lebensmittel zur Stärkung ergänzen/anpassen
- wissen über die gängigsten neusten Foodtrends bescheid
- kennen gesunde Treibstoffe fürs Gehirn

### Dozentin

Valery Alves  
dipl. Ernährungsberaterin SPA, foodloft.ch

### Kursinfo

Theorie  
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 29. März 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