

Alles Gute für den Darm

- richtig essen für mehr Wohlbefinden

Inhalte

Du bist was Du isst – ein altes Sprichwort.

Viele Menschen haben Magen-Darm-Probleme und wissen nicht genau warum.

Unser Darm ist sehr wichtig für unser Immunsystem. Ein altes Sprichwort sagt; " Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund."

Welche Lebensmittel sind günstig für den Darm?
Was kann man bei Magen-Darm-Problemen tun?
Welche Unverträglichkeiten sind möglich und wie baue ich den Darm wieder z.B. nach Antibiotika-Therapie auf?

Lernen Sie u.a. die FODMAP-Methode kennen.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop oder Vortrag
Zeiten in Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes.

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang, max. 12 TN
(Workshop)



Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen) 2 Seminare

Gantagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)
3 Seminare

-individuelle Anpassung an den Betrieb möglich

Workshop: 60-120 Minuten

Raum Workshop : Tische Stühle

