

## Ernährungsworkshop – Kalte Küche

### „Bist du sauer?“

**Kenntnis über saure und basische Lebensmittel und Ihre Wirkungsweisen im Körper. Gezielte Basenbalance im Arbeitsalltag. Basische Ernährung ist eine zuverlässige und einfache Methode, um den Körper wirkungsvoll und nachhaltig zu entlasten**

### Inhalte

Nach einem Vortrag (ca.60 Minuten) zum Thema "Säure- Basen- Gleichgewicht" werden kalte Kleinigkeiten zubereitet und verzehrt.

Bunte Themen rund um das Thema Ernährung:

- Basische Tipps für zwischendurch
- Umsetzung in den Alltag
- Optimierte stressfreie Ernährung
- Stress-Antioxidantien
- Mahlzeitenoptimierung

Was hat der ph- Wert damit zu tun?, Was gibt es für Puffersysteme im Körper?, Wie kann ich im Alltag lecker und einfach basisch kombinieren? Profitieren Sie von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang  
Raumgröße: ca. 30m<sup>2</sup>  
Dauer: 2 ½ Stunden



### Dozent

Tomma Günther  
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert

Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

### Organisation

- Material für die Verarbeitung der Lebensmittel (wird vom Dozenten gestellt)
- Broschüren gesunde Pause, Snacks (wird von der hkk gestellt)
- Teeküche in der Nähe des Schulungsraumes, Beamer, Tische (wird vom Betrieb gestellt)
- Raumausstattung im Betrieb:  
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block)

