

Fit im Job Vortrag - bist Du sauer?

**„Bist du sauer? Säuren und Basen ins Gleichgewicht bringen“
Mehr Wissen über den Säuren/Basenanteil in verschiedenen Lebensmitteln. Den Arbeitsalltag durch mehr Basen zu entlasten und zu erkennen wie kleine basische Veränderungen sich auswirken können.**

Inhalte

So manche Beschwerden können Anzeichen einer andauernden schleichenden Überbelastung des Organismus mit Säure sein.

Basische Ernährung bietet die Möglichkeit, die Geschmacksnerven wieder zu sensibilisieren und sich von seinen Ess- und weiteren ungünstigen Alltags-Gewohnheiten zu verabschieden. Man bekommt wieder Lust auf gesünderes Essen, da sich die Geschmacksnerven sensibilisieren. Basisch essen bedeutet ebenfalls Entlastung und Regeneration. Leichtigkeit, Wohlgefühl, neue Energie und schwingvollen Tatendrang zu einem gesünderen Lebensstil.

Angebot

Gruppenangebot/Vortrag
min. 30 Teilnehmer
max. 100 Teilnehmer

Dozent

Tomma Günther
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert

Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

Organisation

Dauer: 60 Minuten

Notebook (wird vom Dozenten gestellt)

Infobroschüren (wird von der hkk gestellt)

Beamer (wird vom Betrieb gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand

Raumgröße: mind. 30m²

