

Ernährung 50+

"Der Mensch ist, was er isst!"

Diese bekannte Redewendung wird gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft immer wichtiger, um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden und eine ausgeglichene SÄURE-BASEN-BALANCE unseres Körpers zu erreichen.

Wir gehen der Frage nach: was bedeutet SÄURE-BASEN-BALANCE und wie können schon kleine Veränderungen unserer Ess- und Trinkgewohnheiten dazu beitragen, sie zu verbessern oder gar wieder herzustellen.

Kursleitung:Ulrike Krauß - ganzheitliche Ernährungsberaterin

Wo: KSG im Uni Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

Wann: **01.10.2021, 10:30 h, Vortrag** (ca. 45 Minuten),

anschließend gemeinsam das Mittagessen zubereiten und verspeisen.

Kostenbeitrag: für Essen pro TN 3,50 €.

Wir bitten um verbindliche Voranmeldung!

Es folgen:

26.11.2021 - "Vitamine und Mineralien, die nur mit einem "Helfer" vom Körper aufgenommen werden können."

04.03.2022 - "Ein Ölwechsel lohnt sich immer - jederzeit und in jedem Alter."