Altersprävention: Ernährung für Gesundheit bis ins hohe Alter

07.11.2023	08.45 - 17.15 Uhr	Fortsetzungskurs
Hasle b. Burgdorf	CHF 210.-	Minimal 10 Personen

Dozent/-in

Grazia Marchese
Dipl. Jin Shin Do® Akupressur Therapeutin und autorisierte Jin Shin Do® Akupressur Lehrerin, Ernährungsberaterin nach den 5 Wandlungsphasen

Zielpublikum

Fachpersonen und Interessierte, die bereits ein vertieftes Verständnis der Ernährungslehre nach den 5 Wandlungsphasen haben oder den Kurs «Für körperliche und mentale Gesundheit: Ernährung nach den 5 Elementen» besucht haben.

Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Bedeutung einer angemessenen Ernährung für Menschen ab 50
- lernen die Kraft einzelner Nahrungsmittel kennen
- wissen, wie sie Nahrungsmittel gezielt einsetzen können, um Ungleichgewicht vorzubeugen
- erkennen den Bedarf an bestimmten Nahrungsmitteln
- wissen, wie sie mittels Nahrungsmitteln wieder ein Gleichgewicht herstellen können

Themen

- Unterschiedliche Nahrungsbedürfnisse in den verschiedenen Altersgruppen
- Gesunde Ernährung ab 50
- Wie ich meine Jugendlichkeit bis ins hohe Alter erhalte
- Das Erkennen des Ungleichgewichts
- Das Bestimmen der angebrachten Nahrungsmittel
- Die Heilkraft einzelner Nahrungsmittel und ihr gezielter Einsatz

Dieser Kurs ist anerkannt vom Fachverband Schweiz für Traditionelle Chinesische Medizin TCM-FVS.