

Vegetarische oder vegane Ernährung - so machst Du es richtig!

Online Seminar

NATURHEILKUNDE



Termine:
Di. 02.07.2024
Di. 09.07.2024
Di. 16.07.2024
jew. 18:00-20:30 Uhr

Preis:
120,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Immer mehr Menschen stellen weltweit ihre Ernährung aus unterschiedlichen Gründen auf vegetarische Ernährung um.

Ganz deutlich ist der Trend der Jugend zum Veganismus zu beobachten.

Als Folge beschäftigen sich nicht nur Vegetarier und Veganer mit folgenden Fragen:

- Wie kann die Proteinzufuhr gedeckt werden?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Fehle mir n wichtige Vitamine und Mineralstoffe?
- Was kann ich essen?
- Wo finde ich Informationen und die besten Rezepte?

Diese und weitere Fragen besprechen wir im thematisch, wissenschaftlich fundierten Diskurs.

Das gemeinsame Kochen per Zoom (beim 2. und 3. Termin) wird viel Spaß und Erkenntnisse bringen.

Dozent/in Marion Nowak: Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbständig tätig.



Seminarnummer:
SSA111020724

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien