



GESUNDE ERNÄHRUNG – GRUNDLAGEN

Online-Kurs und Präsenzkurs mit Claudia Cairone
Start Online-Kurs: 20. Februar 2024, jeweils am Dienstagabend
Präsenzkurs: 22. und 29. Februar 2024

**NATUR
KRAFT
WERKE**

Gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie kann das Risiko von chronischen Krankheiten reduzieren, das Energielevel steigern und somit die Lebensqualität verbessern.

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung. Lernen Sie, wie die Ernährung den Zustand des Körpers beeinflusst und mit welchen praktischen Tipps Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Online-Kurs (Zoom): 3 x 2 Stunden vom 20. Februar bis 5. März 2024, jeweils am Dienstagabend, 18 bis 20 Uhr
Oder Präsenzkurs: 2 x 3 Stunden, 22. und 29. Februar 2024, 13.30 bis 16.30 Uhr in Arlesheim
Referentin: Claudia Cairone, Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom
Kosten inkl. Skript: CHF 120.- (anthrosana-Mitglieder CHF 90.-)

Weitere Informationen und Anmeldung
www.anthrosana.ch/Veranstaltungen
anthrosana, Postplatz 5, 4144 Arlesheim



Aus dem Inhalt

- Bedeutung der Ernährung
- Makro- und Mikronährstoffe
- Nahrungsmittel versus Lebensmittel
- Praktische Tipps und Rezepte
- Gesunde Essgewohnheiten



Anmeldung Online-Kurs Präsenzkurs

Anzahl Personen

..... anthrosana-Mitglied/er

..... Nicht-Mitglied/er

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Tel. oder Mailadresse