



Basenreiche Ernährung

Beschreibung	Die Basenküche tut der Gesundheit gut und überzeugt auch geschmacklich - lassen Sie sich überzeugen! Zahlreiche gesundheitliche Störungen basieren auf einer starken Übersäuerung, weshalb es nicht erstaunt, dass das Interesse an der Basenküche auf wachsendes Interesse stösst. Gerät der Säure-Basen- Haushalt erst einmal durcheinander, macht sich dies in diversen Befindlichkeitsstörungen wie bspw. Cellulite, Hautunreinheiten, brüchigen Nägeln, Kopf- oder Gelenkschmerzen bemerkbar. Mit der basenüberschüssigen Ernährung werden überschüssige Säuren neutralisiert und der Körper in seiner Entgiftungs- und Entschlackungsfunktion unterstützt. Gleichzeitig werden die Mineralstoffdepots wieder aufgefüllt. Dadurch fühlen wir uns spürbar vitaler, leistungsfähiger und sehen besser aus.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Basenüberschüssige Speisen kochen (praktischer Teil)• Hintergrundwissen zum Thema Säure-Basen-Haushalt• Nahrungsmitteltabelle• Wertvolle Tipps zu Einkauf und Zubereitung
Voraussetzung	Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.
Zielgruppe	Alle, die sich gesund und natürlich ernähren möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erwerben Kenntnisse über die Basenküche• Sie vertiefen Ihr Wissen über die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Kochkurse_aus_nah_und_fern Saisonale_Küche Kurse_für_Süsses_und_Gebäck Getränketermine Basis_Kochkurse_von_A-Z Gesund_Kochen Ernährungskurse
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Datum	09.03.2021 / E_1466212

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Basenreiche Ernährung

Zeit	18:00 - 21:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 140.00		
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	09.03.2021	18:00 - 21:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

