



# Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht

<b>Beschreibung</b>	<p>Veranstaltung mit Zertifikatspflicht</p> <p>Lassen Sie sich überraschen, mit wie viel Genuss gesunde Ernährung verbunden sein kann! Übersäuerung als Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen gerät zunehmend ins Bewusstsein vieler Menschen. Ob im Hinblick auf eine Ernährung im Säure-Basen- Gleichgewicht, oder für eine zeitliche begrenzte Regenerationskur: Mit der basenüberschüssigen Ernährungsweise werden unsere Mineralstoffdepots im Körper aufgefüllt. Gleichzeitig findet eine Neutralisation von überschüssigen Säuren und eine nachhaltige Entgiftung und Entschlackung statt. Unser Körper dankt uns dies mit mehr Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude.</p>
<b>Inhalt</b>	<p>Praktischer Teil:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsames Zubereiten und Geniessen eines Menus aus basischen Zutaten.</li></ul> <p>Theoretischer Teil:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Informationen inkl. Dossier zum Säure-Basen-Haushalt/Gleichgewicht</li><li>• Listen über basische/säurebildende Lebensmittel</li><li>• Anregungen und Rezepte für die basische Küche</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig.</p>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menschen, die zu ihrer Gesundheit Sorge tragen möchten</li><li>• Menschen, mit Befindlichkeitsstörungen</li><li>• Menschen, die an Energie- und Vitalitätsmangel leiden</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erhalten Kenntnisse über die Funktion des Säure-Basen-Haushaltes</li><li>• Sie erlangen Kenntnisse zum Kochen mit basischen Zutaten</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<p>Weitere Kurse unter <a href="#">Kochen_und_Genuss</a></p>
<b>Zusatzinfo</b>	<p>Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.</p>
<b>Datum</b>	<p>26.10.2021 / E_1491986</p>
<b>Zeit</b>	<p>18:00 - 21:20 h</p>
<b>Wochentage</b>	<p>Di</p>
<b>Klubschule Migros Chur</b>	<p>Tel. +41 58 712 44 40</p>
<p>Gartenstrasse 5 7001 Chur</p>	<p>info.ch@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a></p>



# Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht

**Dauer** 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 116.00

**Durchführungsort** Gartenstrasse 5, 7000 Chur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1	Di	26.10.2021	18:00 - 21:20

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

