



Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

Praktischer Teil:

- Gemeinsames Zubereiten und Geniessen eines Menus aus basischen Zutaten.

Theoretischer Teil:

- Informationen inkl. Dossier zum Säure-Basen-Haushalt/Gleichgewicht
- Listen über basische/säurebildende Lebensmittel
- Anregungen und Rezepte für die basische Küche

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

- Menschen, die zu ihrer Gesundheit Sorge tragen möchten
- Menschen, mit Befindlichkeitsstörungen
- Menschen, die an Energie- und Vitalitätsmangel leiden

Lernziele

- Sie erhalten Kenntnisse über die Funktion des Säure-Basen-Haushaltes
- Sie erlangen Kenntnisse zum Kochen mit basischen Zutaten

Anschluss-Fortsetzungsangebote

Weitere Kurse unter [Kochen_und_Genuss](#)

Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.

Datum

03.09.2021 / E_1500695

Zeit

18:00 - 21:20 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht



Garantierte Durchführung

Preis CHF 116.00

Durchführungsort Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.09.2021	18:00 - 21:20

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

