



Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht

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: <ul style="list-style-type: none">• Gemeinsames Zubereiten und Geniessen eines Menus aus basischen Zutaten. Theoretischer Teil: <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Menschen, die zu ihrer Gesundheit Sorge tragen möchten• Menschen, mit Befindlichkeitsstörungen• Menschen, die an Energie- und Vitalitätsmangel leiden
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	22.06.2023 / E_1617309
Zeit	18:00 - 21:20 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Frauenfeld Bahnhofplatz 70-72 8500 Frauenfeld	Tel. +41 58 712 44 50 info.fr@gmos.ch klubschule.ch



Kochen im Säure-Basen-Gleichgewicht

Preis CHF 116.00

Durchführungsort EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	22.06.2023	18:00 - 21:20

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch

