



Säure-Basen-Haushalt

Leiden Sie unter Symptomen wie Müdigkeit, Hautproblemen, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden, Konzentrationsstörungen?

Dann könnte dies ein Anzeichen einer Übersäuerung im Körper sein!

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Kann der Körper tatsächlich übersäuern?
- Anzeichen einer „Übersäuerung“
- Welche Lebensmittel wirken basisch oder säurebildend?
- Unterschied zwischen saurem Geschmack, Magensäure und säurebildende Wirkung im Körper
- Vor- & Nachteile einer Säuren-Basen-Ernährung
- Sind Nahrungsergänzungsmittel (Schüssler Salze, Basenpulver) sinnvoll?

Von einer Säuren-Basen-Balance profitieren besonders Teilnehmer mit:
Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Osteoporose,
Gelenkbeschwerden und für alle präventiv!

Termin: Montag, 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr

Ort: Mittelschule Maßbach, Centleite 1, 97711 Maßbach

Kosten: 9€ inkl. Infoblätter (Vorauszahlung an die VHS)

Anmeldung und Infos über die VHS Rhön und Grabfeld:

Internet: www.die-vhs.de

Kurs-Nr.: A1600

Telefon: 09776/7090980

E-Mail: kundenservice@die-vhs.de



Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie