

## Der Säure-Basen Haushalt unter Berücksichtigung des eigenen Ernährungsnaturells



### Gesunde Ernährung im Säure Basen Gleichgewicht:

Sauer ist für den Körper und die Organe nicht lustig. Störungen im Säure-Basen-Haushalt können nachhaltig zur Entstehung von chronischen Krankheiten beitragen. Wie erkenne ich eine Übersäuerung und was kann ich dagegen tun? Vorbeugen und helfen können hier nur die sogenannten basenbildenden Substanzen. Jeder kann erleben, wie sich mit dem gesamten Säure-Basen Haushalt auch das Wohlbefinden verbessert.

### Aus dem Inhalt:

- Wie misst man den eigenen pH-Wert?
- Die Säure und Basenfluten am Tag
- Möglichkeiten zur Entsäuerung und Hilfsmittel zur Entgiftung
- Entgiftung mit Kräutertees, Basenkur, Öle, basische Nahrungsmittel
- Die Ölziehkur
- Basenfluten im Körper vorantreiben



### Die drei Ernährungsmodelle

Gesund und leistungsfähig durch die typgerechte Ernährung. Welcher Ernährungstyp bin ich? Jeder Mensch hat individuelle Merkmale und Bedürfnisse. Wer seine individuellen Bedürfnisse kennt und danach lebt, kann die optimale Ernährungsweise für sich kennen lernen und umsetzen. Die Teilnehmer erfahren das eigene Naturell und damit eine zugeschnittene Ernährung für den eigenen Konstitutionstyp. Im Mittelpunkt steht dabei auch die typgerechte Säure-Basen Regulation.

Die Teilnehmer erhalten ein Skript und eine Auswertung für Ihr Ernährungsnaturell.

**Wann: Freitag, 04.10.2019 von 18.30 Uhr – 20.30 Uhr**

**Anmeldung bis zum 15.09.2019**

**Dozentin: Zertifizierte Ernährungsberaterin Sandra Schramm**

**Wo: Naturheilpraxis Andrea Albers-Mittag, Auf dem Stühbusch 6, 27624 Köhlen**

**Seminargebühr: 25 Euro**

**Für Fragen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer: 04749-8461 zur Verfügung. Bitte auf den AB sprechen, ich rufe zurück.**