

Essen Sie sich gesund mit Trennkost!

Stadtgespräch Ausgabe
17/12 vom 9. Dez. 2017

Problemlos und einfach auf eine gesündere Ernährung umstellen

Trennkost, inzwischen über 100 Jahre alt und wieder groß in Mode! Trennkost ist eine der beliebtesten und bekanntesten Ernährungsformen. Dabei handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um eine Ernährungsumstellung. Durch die Trennung bestimmter Lebensmittel in einer Mahlzeit, findet eine Entlastung des gesamten Stoffwechsels statt. Dadurch purzeln überflüssige Pfunde und es können einer Vielzahl ernährungsbedingter Beschwerden vorgebeugt oder entgegengewirkt werden.

Trennkost ist einfach, alltags-tauglich und dabei sehr wirkungsvoll. Durch die Trennung bestimmter Lebensmittel in einer Mahlzeit, findet eine Entlastung des gesamten Stoffwechsels statt. Somit können einer Vielzahl ernährungsbedingter Beschwerden z. B. Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Übersäuerung, Müdigkeit, rheumatische Beschwerden und Diabetes entgegengewirkt werden. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, und Heißhungerattacken bleiben aus. Ein positiver Begleiteffekt: Es purzeln überflüssige Pfunde!

Trennkost ist kein Verzicht, sondern Essen mit Genuss!

In der Trennkost gibt es keine verbotenen Lebensmittel – alleine die Kombination ist entscheidend. Kein extra kochen, abwiegen oder Kalorien zählen. Trennkost-Mahlzeiten machen satt und zufrieden.

Lassen Sie sich in einem Kurs für einige Wochen in netter Atmosphäre begleiten. Lernen Sie die Funktionsweise der Trennkost kennen und erfahren vieles über die Wirksamkeit von Le-



Seit 8 Jahren ein Team: Anke Nolting (links) und Heike Schwarze (rechts) haben sich durch gleiche Tätigkeitsschwerpunkte den Bereichen „Ganzheitlicher Gesundheit“ gefunden. Sie nutzen erfolgreich Synergien zu den Themen Ernährung, Entspannung und Säure-Basen-Regulation. Neben Basenfasten-Kursen und Hildegard von Bingen-Treffen, finden in der Naturheilpraxis Schwarze seit 3 Jahren auch Trennkost-Kurse statt.

Kursleiterinnen:

Heike Schwarze – Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin nach Hildegard v. Bingen, Gewichts-Coach, Kursleiterin Trennkost nach Ursula Summ und **Anke Nolting** – Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (IHK-geprüft), Beraterin für Darmgesundheit, Entspannungspädagogin, Kursleiterin Basenfasten und Trennkost nach Ursula Summ.

**„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“
(Sebastian Kneipp)**

bensmitteln. Im Vordergrund stehen Gespräche und Austausch in der Gruppe. Ein Begleitprogramm mit interessanten Themen aus Ernährung, ganzheitliche Gesundheit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Unterlagen, Kostproben und vielen Rezepten runden den Kurs ab.

Kostenlose Informations-Veranstaltung:
Mi., 17. Jan. 2018, 19 Uhr.

Kursbeginn und 1. Treffen:
Mi., 31. Jan. 2018 19 Uhr.
Insgesamt 8 Treffen
(alle 14 Tage, außer in den
Ferien) à 1 ½ Std.,
19.00 - ca. 20.30 Uhr

Kursgebühr: 95,00 Euro
inkl. Unterlagen, Getränke
& Kostproben im Kurs

Kursort: Naturheilpraxis
Heike Schwarze,
Koblenzer Str. 160, Löhne
Anmeldung zur

Informations-Veranstaltung
bis zum 16. Jan. 2018 möglich.
Heike Schwarze,
Tel.: 05731-83360, E-Mail:
h63schwarze@t-online.de