



5.⁰⁰ € Ermäßigung
für GN-Abonnenten

Kursusgebühr

mit GN-CARD:

24.⁹⁰ €

ohne GN-CARD:

29.⁹⁰ €

(inkl. Arbeits- und Informationsmaterialien sowie Kaffee und Tee)

Jeder Kursteilnehmer kann
1 Begleitperson kostenlos
mitnehmen!

Anmeldung/Infos

Food Information Service
(FIS) Europa

Dr. Sylvia Pfaff

Telefon 0 59 22/90 40 03

Sabrina Schultjan

Telefon 01 79/9 47 42 90

oder per E-Mail unter:

fis-buero@web.de

Bitte GN-CARD-Nr. bereit halten!



Freitag, 5. Februar 2010, 17.00 bis 20.00 Uhr
Tagungssaal des Hotels „Hampshire Inn – Bentheimer Hof“
Bahnhof Nord 1, Bad Bentheim

Schlechtes Gewissen bei Ihrer Ernährung? Wussten Sie, dass 30% aller Krebserkrankungen auf das Konto falscher Ernährung geht? Diäten und nichts passiert? Eine Zutatenliste ist ein Buch mit sieben Siegeln? Wie versorge ich meine Kinder schnell und gesund? Vertrauen Sie eigentlich der Werbung? Für alle, die jetzt die eine oder andere Frage mit „Ja“ beantwortet haben, bieten wir Ihnen den Vortrag mit praxistauglichen Informationen:

Ungesunde Ernährung mit „gesunden“ Lebensmitteln

Denn Gesundheit kann man ESSEN und TRINKEN, aber Krankheiten leider auch! Investieren Sie darin, Ihre Gesundheit durch richtige Ernährung zu erhalten (bzw. wieder zu erlangen) und nicht die Krankheiten/Symptome mit teurer Medizin „wegzudoktern“.

Kursusinhalte:

- Zusammenhang zwischen der Auswahl der Lebensmittel und ihrer Ernährung. Wohlbefinden, Gesundheit: Du bist, was du isst.
- Zucker, Fett- und Salzkonsum: Versteckte Zuckerstoffe, Fette und Salze beeinträchtigen nicht nur unsere Lebenserwartung, sondern auch die Qualität.
- Zeitmangel – Fast Food: Es geht auch anders – einfach, gesund, günstig, schnell, lecker.
- Lebensmittelallergien: Gesundheit kann man essen und trinken – Krankheiten leider auch.
- Gesunde und schnelle Kost für Kleinkinder. Dem Stress ein Schnäppchen mit gutem Gewissen schlagen.
- Werbung: wie die Werbung den Normalverbraucher in die Irre führt.
- Wir besprechen gerne Ihre persönlichen oder speziellen Fragen zur Ernährung (Kinder, Senioren etc).
- Bringen Sie bitte für Sie fragwürdige Lebensmittelverpackungen mit!

Veranstalter: FIS Europa, Bahnhofstr. 17a, 48455 Bad Bentheim

Referentinnen: **Dr. Sylvia Pfaff**, staatl. gepr. Lebensmittelchemikerin,
Beraterin für die Lebensmittelwirtschaft

Sabrina Schultjan, Dipl.-Wellnesstrainerin, Ernährungsberaterin