

"Zwischen Currywurst und Tofuschnitzel"

Referent: **Frédéric Trigault** - Heilpraktiker und Ernährungsberater

am **28. Mai 2016** von **15:00 Uhr bis 17:00 Uhr** (90min Vortrag + 30 min Präsentation)

im Rahmen der Ausstellung "SeeZeichen" von **Hanka Friedrich**

Krummenseer Weg 1, 16356 Ahrensfelde OT Mehrow

Unkostenbeitrag: 15,- € pro Person

heutzutage ist das Thema Ernährung zu einer äußerst komplexen Wissenschaft geworden - jede Woche gibt es neue Philosophien, Experten, Kochbücher und Skandale.

Ich versuche in meinem Vortrag genügend Licht ins Dunkel zu bringen, damit Sie wieder mit Genuss am Esstisch sitzen können.



Praktischer Teil:

- Zubereitung eines ganz klassischen grünen Smoothies vor Ort mit Kostprobe für jeden Teilnehmer.

Themen des Vortrags:

- was bedeutet Nahrung für unseren Körper? Was braucht er, was schadet ihm - und wie viel davon ?
- Fleisch, Fisch, Eier, Milch - ja, nein, vielleicht?
- die neuen Trends: vegetarisch, vegan, Rohkost - ist das gesund?
- was beeinflusst mich persönlich in meinem Essverhalten? Körperliche, psychologische und soziale Faktoren
- der Hype um grüne Smoothies - was ist das? schmeckt das?

gerne kann im Rahmen des Vortrages ein Meinungs- und Erfahrungsaustausch stattfinden

Anmeldung unter:

<http://www.hp-trigault.de/aktuelles>

oder Tel.: 030-4748 5669

- spontane Teilnahme unter Umständen möglich