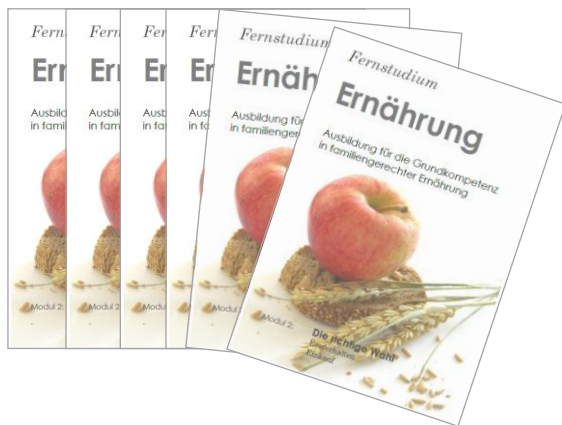


Jedes der 6 Module steht unter einem anderen Motto. Die Themen reichen von Ernährungslehre über Ernährungsformen und trendige Nahrungsmittel bis zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Der Inhalt dieser Ausbildung ist sehr verständlich geschrieben und wird mit der Praxis und dem Alltag verknüpft. Dieses Selbststudium verschafft Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.



Je 75-125 Seiten je nach Modul,
Farbdruck, e-book
Preise: einzelne Module je 30 Fr.

Inhalte der 6 Module

Modul 1: Ernährungslehre

- Ernährungslehre in Kürze und praxisnah

Modul 2: Die richtige Wahl

- Essverhalten
- Einkauf und Deklarationen

Modul 3: Ernährungsformen

- Vollwerternährung
- Vegetarische Ernährung
- Rohkosternährung

Modul 4: Jedem das Seine

- Ernährung für Kinder und Teenies
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im Alter

Modul 5: Küchenpraxis

- Nährstoffschonende Zubereitung
- Nahrungsmittellehre

Modul 6: Abnehmen mit Erfolg

- Stolpersteine, Strategien und individuelle Abnehmkonzepte



Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich unter:

Andrée Rechsteiner
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen
Tel. 052 337 38 50, Fax 052 337 42 71
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Lernen Sie bequem zuhause !

Zielgruppe des Studiums

- Familienfrauen
- Therapeuten
- Alle Ernährungsinteressierte

Das Besondere an diesem Studium

- einfach verständlich
- zielorientiert
- praxisnah
- ganzheitlich
- eigener Lernrhythmus
- mit Kontrollfragen und Lösungen
- unbeschränkte Ausbildungsdauer

Die Autorin Andrée Rechsteiner-Lattion wohnt in Wiesendangen, ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Seit vielen Jahren ist sie im Bereich Gesundheit tätig. Sie unterrichtet in der Berufs- und Erwachsenenbildung und bietet in ihrer eigenen Praxis Heilpflanzenseminare, Ernährungskurse sowie Beratungen in Ernährung und Phytotherapie an.

Kurse in Wiesendangen

Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in Kleingruppen.

Tageskurse in Ernährung

Je nach Bedürfnis werden Tageskurse angeboten. Sind Sie an einem bestimmten Thema interessiert und würden Sie sich gerne in einer Gruppe weiterbilden? Dann melden Sie sich. Gruppengrösse 6 bis max. 8 Personen.

Themenbereiche z.B.:

- Grundsätze einer gesunden Ernährung und ihre Umsetzung im Alltag
- Ernährung für Kinder und Jugendliche
- Abnehmen
- Verdauungsbeschwerden und eine gesunde Ernährung im Stressalltag

Heilpflanzenseminare

Sie lernen an 11 Kurstagen die Grundlagen der Pflanzenheilkunde kennen und entdecken mit den Jahreszeiten mehr als 50 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die praktische Umsetzung. Es stehen Ihnen eine gut eingerichtete „Laborküche“ und ein Garten zur Verfügung.

Tageskurse in Pflanzenheilkunde

Heilpflanzen- und Aufbaukurse, Kräuterseifenkurs, Hausapothekerkurs

Genauere Daten und Kursinhalte finden Sie unter www.herbamira.ch

Eine gesunde Ernährung soll Freude machen, schmecken und die Gesundheit sowie das Wohlbefinden fördern. Sie darf auch nicht kompliziert und zeitaufwändig sein. Machen Sie sich auf den Weg und finden Sie den eigenen Ernährungsstil für sich und Ihre Familie!

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung



Modul 1:

Ernährungslehre
In Kürze und praxisnah