



natürlich–vollwertig–gesund–nachhaltig Die vitalstoffreiche Vollwertkost



Gesundheitstreff im Zukunftsraum der Stadt Coburg, Steinweg 14, Coburg

Am 9.11.23 starten wir mit dem Thema „Fit und gesund bei vitalstoffreicher Vollwertkost“

Wussten Sie, dass ein Großteil der Erkrankungen ernährungsbedingt sind?
Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sind kaum oder gar nicht gekannt, deshalb ist die Aufklärung über die sog. „ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten“ von großer Bedeutung. Unsere Ernährung hat erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und Vitalität, unser Wohlbefinden, kurz auf unsere Lebensqualität und sie stellt wichtige Weichen für die Gesundheit unabhängig vom Alter.

Vitalstoffreiche Vollwertkost ist eine Kost, die aus möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zubereitet wird. Sie enthält alle Vitalstoffe, die zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit notwendig sind. Entscheidend ist die **QUALITÄT!** Frisch gemahlenes Getreide steht an erster Stelle! Auf Fabriknahrungsmittel wird größtenteils verzichtet, vor allem auf Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette. Die vitalstoffreiche Vollwertkost enthält einen hohen Anteil Frischkost, gekochte Gerichte und von zentraler Bedeutung ist das täglich frisch zubereitete Frischkorngericht.

Bei der Vollwerternährung handelt es sich um eine Ernährungsumstellung und keine zeitlich begrenzte Diät. Sie ist einfach im täglichen Leben umzusetzen und schmeckt lecker. Natürlich müssen Sie nicht auf Ihr Lieblingsessen verzichten, manchmal genügt eine kleine Änderung in den Zutaten und schon ist Ihr Lieblingsessen vollwertig.

Mit einer nachhaltigen, gesunden, naturbelassenen, regionalen und saisonalen Kost kann auch Einfluss auf die Gestaltung unseres Lebensmittelsystems und seine Umwelt- und Klimaauswirkungen genommen werden.

An den darauffolgenden Terminen werden unterschiedlichste Themen zur Vollwertkost behandelt, natürlich gibt es auch leckere Snacks zum Verkosten. Eine „Kochsprechstunde“ lässt keine Fragen offen. Ich freue mich, Ihnen die Zusammenhänge zu erklären und Sie bei der Umsetzung im Alltag zu unterstützen.

Wann: 9.11.23 / 11.1.24 / 8.2.24 / 7.3.24 /
11.4.24 / 6.6.24 / 11.7.24 / 12.9.24
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Wertschätzungsbeitrag: 15 € ohne Kostproben



Anmeldung: Bitte per mail an info@matriciani.de.
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, Anmeldeschluss eine Woche vor dem Termin

Bitte Schreibzeug mitbringen

Petra Matriciani
Am Schrot 14
96257 Redwitz a. d. Rod.
Tel. 09264/1403, mobil: 0170/9335488
info@matriciani.de
www.matriciani.de

Bankverbindung:
IBAN: DE58 77091800 0000 710768
BIC: GENODEF1LIF
Finanzamt Lichtenfels: DE 314763308