

(Hilfe, wo bleibt meine) Lust am Leben!?

Neue Lebensfreude durch die Ernährung

Ein Erlebnis-Vortrag mit leckeren Kostproben
am 31. März 2014 um 19:00 Uhr, mit Marianne Wacker,



In verschiedenen Lebensabschnitten verändert sich der Ernährungsschwerpunkt.

Was ist dran am Säuren- Basen- Gleichgewicht?

Lassen Sie sich nicht Ihre Gesundheit rauben, sondern **schenken Sie sich Lebensfreude**. - So einfach, wenn man weiß wie es geht. Ich zeige es Ihnen!

Zwischen 20 und 40 ist die Belastung hoch, gesundes Essen beugt deshalb Erschöpfung vor.

Die Genießer-Jahre: ab ca. 40 Jahren stellen sich die Hormone bei Frauen und Männern um, der Kalorienbedarf auch! Und die Figur? - Hören und staunen Sie wie man mit **Lust** auf den richtigen Genuss das **Leben spielend meistert**.

Die Steinzeit ist vorbei! mit **Freude und Leichtigkeit** gelingt es auch Ihnen mit echten "Lebensmitteln" abwechslungsreich Frische und Genuss in kurzer Zeit auf den Tisch zu zaubern.

- „Aha“ macht schlank! - Wer nimmt das letzte Stückchen?
Essen: Lust oder Frust ?

Vorsicht Tiefdruckgebiet **Depression: keine Bange** mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln, Bewegungsfreude (heißt nicht Turbosport) und Entspannung (hat nichts mit Langeweile zu tun).

- Was ist dran an Pflanzenhormonen?- Bioaktivstoffe - Phytohormone
- Sport und sein glücklich machendes Hormon - Ist da was dran?

Junge Menschen haben alle Chancen und das mit Leichtigkeit! - Schon ab **20 Jahre** einen **positiven Einfluss** auf die **Lebensqualität ab 40 Jahre** nehmen.

- Japanerinnen kennen so gut wie keine Wechseljahres-Erscheinungen!

Was tun wenn der Hungerhammer kommt?

- beim Einkauf, bei der Arbeit, vor dem Fernseher ? - **schnell, gut, unkompliziert!**

Schön, wenn auch Sie mit 40, 50 und 60 Jahren sagen können:

Kann kommen was mag, ich weiß wie es geht !

Da es kleine Kostproben gibt sollten Sie sich bitte eine Woche zuvor anmelden.

Spannende Information und gute Stimmung ist Ihnen sicher!

Termin:

Montag, 31.03.2014, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Anmeldung bis 24.03. erforderlich.

Eintritt: 12,- € inkl. leckere Kostproben

Infos und Anmeldung bei:

Marianne Wacker

Tel. (07822) 7891389

E-Mail: marianne.wacker@amphoritas.de

www.marianne-wacker.de

Weitere Erlebnis-Vorträge finden statt am:

Dienstag, 03.06.2014, 19:00 - 21:00 Uhr:

"Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein"

Dienstag, 07.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr:

Basen & Säuren - Zwei, die sich brauchen

Dienstag, 11.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr:

Vollwertesser leben glücklicher! - Gut frühstücken macht Laune

Montag, 01.12.2014, 19:00 - 21:00 Uhr:

Vegetarische Kost macht schön, gesund und fit!

Eine Basen-Fasten-Woche findet statt:

Mittwoch, 22.10. bis Freitag, 31.10.2014, mit insg. 4 Treffen à ca. 2 Std.