

## Meine aktuellen Termine

"Vollwertig Vegetarisch Vegan - ganzheitlich betrachtet"

Termin: 02.04.2019 "Hanf - vom Öl bis zum Nüsschen"

Weitere Termine:

DI 14.5. und 4.6.2019 von 18:30 - 20:30

Interessanter Austausch über eine nachhaltige, tier- und cholesterinfreie Ernährungsweise für jedes Geschlecht und Alter! Der Umstieg auf eine vegetarische oder vegane Ernährung ist für viele Menschen mit Einschränkungen, Verzicht bzw. Abneigung gegen nicht regionale Produkte und gesundheitliche Risiken in Bezug auf die Nährstoffversorgung verbunden, obwohl dies nicht der Realität entspricht! Praktische Tipps zum Thema Gesundheit und Kochen mit Rezepten für das kommende Monat versprechen einen gemütlichen und interessanten Abend!

**!ANMELDUNG 5 Werktage vor dem Ereigniss ERFORDERLICH - Mindestteilnehmerzahl 5 Personen!**

Ort: 3441 Baumgarten, Baumschulstraße 23

Kosten pro Person/Tag: € 13,00

\_\_\_\_\_ Glyx4you - ERNÄHRUNGS-KOCH-STAMMTISCH

Termin: 15.04.2019 von 18:30 bis 20:30

"Wildkräutergerichte zum Frühjahrsputz"(Low Carb, glutenfrei, basisch, alternativen bei Allergien)

Weitere Termine:

MO 20.5. und 17.6.2019 von 18:30 - 20:30

Praxisbezogene Ernährungstipps Rund um eine basische Ernährung zur Gewichtsreduktion- und stabilisation im gemütlichen Semianr-Stadl. Kocheinheiten, Verkostungen und viele saisonale Rezepte für die Umsetzung zu Hause Schon allein der Austausch einzelner Lebensmittel in den Speisen können ausschlaggebend sein für die Zu- oder Abnahme an Körpergewicht.

Entdecken Sie bei diesen Stammtischen Ihre eigene Kreativität, Freude am Kochen und Lust am Experimentieren!

**!ANMELDUNG 3 Werktage vor dem Ereignis ERFORDERLICH - Mindestteilnehmerzahl 5 Personen!**

Ort: 3441 Baumgarten, Baumschulstraße 23

Kosten pro Person/Tag: € 13,00

\_\_\_\_\_ SHG "Laktose- und Nahrungsmittelintoleranzen"

Laktose-, Fruktose-, Histamin-, und Salizylintoleranz, Glutenunverträglichkeit

Termin: Montag 08.04.2019 "Intoleranzen? Hilfe zur Selbsthilfe"

Weitere Termine:

MO 13.5. und 3.6.2019 von 18:30 - 20:30 Uhr

Selbsthilfegruppe NÖ!

Die Diagnose! Danach stellt sich die Frage, was esse ich jetzt? Wie ersetze ich meine bisher &bdquo;gewohnten&ldquo; Lebensmittel?

Der tägliche Einkauf wird zum Spießrutenlauf, der Restaurantbesuch eine Herausforderung!

Informationen um Einkaufsmöglichkeiten, Erzeugnisse und Umstellungstipps von "neuen" Ersatz-Lebensmitteln, uvm. werden in den monatlich stattfindenden Stammtischen besprochen und verkostet!

**!ANMELDUNG 3 Werktage vor dem Ereignis ERFORDERLICH!**

Ort: Universitätsklinikum Tulln, 3430 Tulln, Alter Ziegelweg 10, Treffpunkt Foyer beim Eingang!

Kosten pro Person/Tag: &euro; 13,00

---

---