

VORTRAG

Ketogene – Glutenfreie Ernährung

Warum verursacht Gluten bei immer mehr Menschen Unpässlichkeiten?



Montag
28. April 2025
18.30 Uhr

Abtenau
Kultur- und
Bildungszentrum
Klosterhof

Kosten: € 20,-
(inkl. € 10,- Gutschein vom
NaturLaden Bhanu Abtenau oder
der Praxis Doris Englbrecht)

Karin Reschreiter
Dipl. Ernährungsberaterin

Doris Englbrecht
Dipl. TCM Ernährungsberaterin

Was ist Gluten, was bewirkt es in unserem Körper? Ketogene Ernährung ist eine nahezu kohlenhydratfreie Detox-Diät, die es uns ermöglichen kann Gewicht abzubauen, beziehungsweise unser Wunschgewicht zu halten. Sie verhilft uns zu mehr Energie, der Schlaf wird besser, aber vor allem ist sie unschlagbar um Entzündungen entgegen zu wirken oder vorzubeugen. Wie wir diese Ernährung spielend in unseren Alltag integrieren und auf was man achten sollte, möchten wir an diesem Abend gerne mit euch teilen.

Vortrag mit Snacks und anschließendem Dialog.

Anmeldung bis 24. April direkt im NaturLaden Bhanu,
Tel: 0699-19413667 oder E-Mail: reschreiter@sol.at

Barbara Bachler Bildungswerkleiterin
LABg. Bgm. Ing. Johann Schnitzhofer Vorsitzender

