



Ist Superfood auch supergut?

Dienstag, 24. Januar 2017, 14.00 – 18.00 Uhr, Haus am Westbahnhof, Landau/Pfalz

Auch in der Naturkostszene werden sie immer beliebter: die sogenannten „Superfoods“. Sie gelten als „nährstoffreiche“ Lebensmittel, die als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden.

Ob Chia-Samen, Goji- und Açai-Beeren, Smoothies und vieles mehr - die Palette der Superfoods wird immer größer und auch in den Medien werden Superfoods und „clean eating“ immer populärer. Superfoods versprechen Schönheit, Anti-Ageing-Effekte, schlankmachende Wirkungen, sie verheißen Vitalität und sollen sogar gesundheitliche Beschwerden lindern.

Doch was genau versteht man unter „Superfood“?

Und was ist wirklich dran an den zugeschriebenen gesundheitsfördernden Eigenschaften?

Bieten Superfoods einen Mehrwert zu "normalen" Lebensmitteln?

Oder gibt es gar einheimische Alternativen?

Wichtiger Hinweis: Das Thema wird ausschließlich aus ernährungsphysiologischer Sicht beleuchtet und ist nicht auf produktbezogene Verkaufsförderung ausgerichtet.

Inhalt

- ▶ Was sind sog. „Superfoods“?
- ▶ Wie sind sie gesundheitlich zu bewerten?
- ▶ Welche einheimischen Alternativen gibt es?
- ▶ Was besagt der ORAC-Wert („Oxygen Radical Absorbing Capacity“)?
- ▶ Kostproben



Referentin: Claudia Colantoni

- Staatl. anerkannte Pädagogin
- Übungsleiter B / Prävention (Deutscher Sportbund)
- UGB Gesundheitstrainerin Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Wellnessmanager IHK
- DTB-Kursleiterin Walking und Nordic-Walking
- Ausgebildete Do-Care-Trainerin

Veranstaltungsort:

Leben und Kultur e. V., Haus am Westbahnhof, An 44 Nr. 40 a, 76829 Landau

Teilnahmegebühr:

69,00 € zzgl. gesetzl. MwSt. Die Teilnahmegebühr wird im SEPA-Basislastschriftverfahren ca. 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin von der bildungsnetzwerk naturkost GmbH eingezogen. Bei Bestehen von Partner- bzw. sonstigen Vereinbarungen erhalten Sie Zuschüsse von Ihrem Großhandel. Die entsprechende Erstattung erfolgt automatisch.

Anmeldeschluss: 12. Januar 2017



Ist Superfood auch supergut?

Dienstag, 24. Januar 2017, 14.00 – 18.00 Uhr, Haus am Westbahnhof, Landau/Pfalz

Anmeldung

Laden:

Kunden-Nr. / GH:

Teilnehmer 1 / Vor- und Zuname:

Teilnehmer 2 / Vor- und Zuname:

E-Mail:

Tel.:

Kontoinhaber:

IBAN:

DE

BIC:

Ich ermächtige die bildungsnetzwerk naturkost GmbH, GläubigerID: DE62ZZZ00001478976, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der bildungsnetzwerk naturkost GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend ab Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum:

Unterschrift:

Bitte deutlich schreiben, Vor- und Zunamen angeben. Wichtig: SEPA-Ermächtigung nicht vergessen!

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung

- per Fax an Rinklin Naturkost GmbH, Fax: 07663 9394-100 oder
- per Fax an bildungsnetzwerk naturkost GmbH, Fax: 07551 9479-40470 oder
- per E-Mail an bildungsnetzwerk naturkost GmbH, uta.herrmann@binako.de oder
- melden Sie sich online direkt an unter: www.binako.de