Kurz notiert

3. April 2018

Bad Tölz bringt mit neuem Angebot „Licht in den Ernährungsdschungel“
(Bad Tölz) High Carb? Low Carb? Oder doch vegetarisch? Die aktuellen Ernährungsempfehlungen sind vielfältig und teilweise verwirrend. Um die Wahl von wirklich gesunden Genussmitteln und das Verständnis dafür zu erleichtern, startet Bad Tölz vom 14. bis 18. Mai das neue Angebot „Licht im Ernährungsdschungel“. Gemeinsam mit einer Oecotrophologin gehen Teilnehmer ihrem individuell verträglichsten Lebensstil auf den Grund. Fachreferate über Ernährungspyramide, Ernährungsschemata, Portionsgrößen oder mögliche Darmerkrankungen vermitteln das Basiswissen, das für eine bewusste Speiseplanung nötig ist. Dazu gibt es praktische Tipps und Anregungen für den Alltag, die direkt im Einkaufstraining und in Kochworkshops erörtert werden, um bestehende Mythen zu entlarven und allgemeine Fitmacher vorzustellen. Vier Nächte mit Frühstück und komplettem „Aufklärungs-Programm“ gibt´s ab 450 Euro in der Ferienwohnung bzw. 605 Euro im Doppelzimmer eines 4-Sterne-Hotels. Ein weiterer Termin ist vom 25. bis 29. Juni. www.bad-toelz.de

Hinweis: Langfassung des Textes und weitere Fotos werden am 9. April versendet.