

Frauen essen anders



«Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin», besagt ein chinesisches Sprichwort. Wenn wir das Wechselspiel von Yin und Yang kennen, dazu die Wirkung einzelner Lebensmittel, können wir gut in unserer «Mitte» verankert bleiben oder ein bestehendes Ungleichgewicht ausbalancieren. Dies geschieht durch den gezielten Griff zu bestimmten Speisen und Getränken. Ein intaktes «Magenfeuer» verbrennt die Nahrung rasch und effizient, das gibt uns Energie und stärkt unser Blut. Die verschiedenen Lebensphasen und Bedürfnisse des weiblichen Körpers stellen besondere Anforderungen an die Ernährung. Pascale Barmet zeigt klar und unterhaltsam, wie Frauen ihre Gesundheit mit einfachen Mitteln in den Griff bekommen – ohne sich neuen Zwängen zu unterwerfen. Ernährung gehört zu den wichtigsten Grundlagen unserer Gesundheit. Leider ist uns das heute viel zu wenig bewusst. Wollten Sie schon immer mal wissen, wieso zu viel Salat und Joghurt dick machen können? Warum warme Mahlzeiten so extrem wichtig sind, ganz besonders für Schwangere und Stillende und für alle jene, die ein paar Pfunde los werden möchten? Wie wir durch die Ernährung zu genügend Eisen und Vitamin B12 kommen können? Wie zentral die Ernährung für die Milchproduktion einer stillenden Frau ist? Und wieso Frauen Schokolade naschen sollten, ja müssen? Antworten auf all diese und weitere Fragen erhalten Sie von der Ernährungsexpertin Pascale Barmet in dem breiten Kursangebot bei der Firma AcuMax Med AG in Bad Zurzach.

AcuMax Med AG

Dozentin Pascale Barmet, Naturärztin Chinesische Medizin, dipl. Ernährungsberaterin HF

Buchautorin u. a. «Frauen essen anders»

www.acumax.ch | www.acumax-kurse.ch | info@acumax.ch



Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft / Rückbildung

BeBo® Weiterbildung - für mehr Sicherheit und Kompetenz im Bereich Beckenboden



Erfahren Sie in einer Aus-/Weiterbildung bei BeBo®, wie geheimnisvoll und lernfähig Ihr Beckenbodenmuskel ist und wie differenziert Sie ihn wahrnehmen können.

Der Beckenboden ist heute in der Therapie und Prävention nicht mehr wegzudenken. Die Anforderungen an die Kursleiterinnen sind hoch, oftmals braucht es demzufolge theoretische oder praktische Zusatzkomponenten. Die BeBo® Ausbildung legt den Grundstein für eine Tätigkeit im Bereich Beckenbodentraining. Das ergänzende Weiterbildungsangebot bietet eine gezielte Vertiefung, so zum Beispiel die neue Weiterbildung zur «Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft / Rückbildung», dank der Sie den Frauen kompetent und mit Feingefühl auf dem Weg während der Schwangerschaft bis zur Rückbildung zur Seite stehen können.

Achtsamkeit und Geduld mit den Teilnehmern / Kunden sind gefordert, um den immer noch tabuisierten Beckenbodenmuskel zu integrieren, darauf legen wir grossen Wert. Unsere praxisorientierten Weiterbildungen unterstützen Sie ausserdem dabei, das Training spannend und motivierend zu gestalten.

Weitere Informationen unter www.beckenboden.com

BeBo® Verlag & Training GmbH

Haldenstrasse 9

CH-8124 Maur

Tel. +41 (0)44 312 30 77

info@beckenboden.com

www.beckenboden.com

