

Nächste Weiterbildung der SHV-Sektion Ostschweiz:

Bedarfsorientierte Ernährung - Was nährt uns wirklich? Essen im biologischen Tagesrhythmus



Bedarfsorientierte Ernährung (BoE) – eine höchst wirksame, einfache und alltagstaugliche Ernährungsform

Theorie & Praxis am Herd
mit Skript & Verköstigung

Mit Susanne Friedli, Dipl. ganzheitliche Ernährungsberaterin

Ziel:

Die Bedarfsorientierte Ernährung BoE nach Tönnies wird den Teilnehmerinnen alltagstauglich, einfach & praxisnah (am Herd) vorgestellt. Sie geniessen ein aktivierendes **Frühstück nach BoE** und erfahren deren Wirkung und Wirkstoffe. **Praktisch:** Sie lernen am Herd schonende, effiziente Kochtechniken von Gemüse, Fleisch und Getreide und bereiten somit gleich unser **Mittagessen** vor. Danach behandeln wir die Regeneration am Abend. Ergänzend betrachten wir das Thema **Nachtdienst**. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel zu mehr Leichtigkeit und Wachheit durch die Nacht helfen.

Sie erhalten ein Skript, darin sind einige Ernährungs-Tipps für Schwangere enthalten, im Besonderen zum Thema Hyperemesis. Abschlussrunde mit Fragen.

Inhalt:

- Der biologische Tagesrhythmus, nach der Organuhr
- Aktivierende Nahrungsmittel
- Blutzuckerachterbahn, Kalzium- & Eisenaufnahme
- Schonende Zubereitung von Nahrungsmitteln direkt am Herd
- Die Regeneration für unseren Stoffwechsel

Das Besondere: Frühstück und Mittagessen gemeinsam kochen & geniessen.

Ort und Datum: 10. September 2016 von 9:00 bis 16:00 Uhr in der Schulküche des Schulhauses Bürgli an der Notkerstrasse 24 in St. Gallen.

Anmeldung und Organisation: Julia Niedermann
079 243 31 19, julia.niedermann@gmail.com. Anmeldeschluss: 31. August 2015.

Mitbringen: Schreibutensilien und Fallbeispiele aus dem praktischen Hebammenalltag.

Kosten inkl. Getränke, Frühstück und Mittagessen sowie Kursunterlagen:
Schülerinnen/Studentinnen Fr. 100.-, Mitglieder SHV & SBK Fr. 170.-, Nichtmitglieder Fr. 200.-.

Das „Kleingedruckte“ in Anlehnung ans SHV-Reglement:

- Abmeldung bis 1 Monat davor: 15% der Kosten bezahlen, bis 10 Tage vor Weiterbildung: 50% und später oder bei Nichterscheinen: 100% der Kosten plus Bearbeitungsgebühr von 10% der Kurskosten (maximal Fr. 50.--).
- Bei nachgewiesener Hausgeburt bzw. Einsatz z.B. fürs SRK 50 % der Kurskosten plus Bearbeitungsgebühr 10 % - Wir empfehlen Kolleginnen, welche am Kursdatum evtl. kurzfristig absagen müssen wegen Hausgeburt oder z.B. SRK Einsatz (also beruflichem ‚Noteinsatz‘) sich vorgängig eine „Ersatzspielerin“ zu organisieren. Die Kursorganisatorin gibt gerne eventuelle Kursinteressierte aus der Warteliste bekannt.
- Bei Krankheit und Unfall werden bei Vorweisen eines Arztzeugnisses die Kurskosten vollumfänglich zurückerstattet.
- Falls die Kurskosten nicht vor dem Kurs überwiesen werden, gilt der Nicht-Mitglieder-Tarif.