

Referentin: **Dott. Adelheid Larch**
Ernährungstherapeutin

VORTRAGSREIHE - ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Vollwertkost nach Werner Kollath

Der „volle“ Wert der Lebensmittel:
Grundlagen, Verständnis, Umsetzung
im Alltag

Dienstag, 1. Februar 2011
19:30–20:30

Wieviel Nahrung braucht der Mensch?

Die heutige Gesellschaft
überfrisst sich immer mehr.
Welchen Ausweg gibt es?

Dienstag, 5. April 2011
19:30–20:30

Sportlernahrung

Was braucht ein Sportler um
leistungsfähig zu bleiben?
Wie unterscheidet sich die Ernährung
vom Durchschnittsbürger?
Welche Nahrungsergänzungsmittel
sind angemessen?

Dienstag, 1. März 2011
19:30–20:30

Aquajogging

Eine „neue“ Bewegungsform?
Betrachtung von gesundheitlichen
Vorzügen z.B. Übergewicht,
Rehabilitation.

Dienstag, 3. Mai 2011
19:30–20:30

Ort: Terme Meran
Eintritt frei (freiwillige Spende)
Maximale Teilnehmerzahl: 40

Anmeldungen:
jeweils von Mo–Mi von 18–19 Uhr
Adelheid Larch · T 347 60 28 913

in Zusammenarbeit mit:



THERME MERAN
TERME MERANO

Biologische Lebensmittel
Naturkosmetik

naturalia

www.naturalia.it

Bozen, Brennerstr. 28 · T 0471 05 29 29
Meran, Meinhardstr. 49 · T 0473 22 10 12

Referente: **Dott. Adelheid Larch**
Dietista

CICLO DI RELAZIONI - NUTRIZIONE E SALUTE

Regime nutrizionale integrale di W. Kollath

Il valore "intero" degli alimenti:
principi base, consapevolezza,
utilizzo nella vita quotidiana.

Venerdì, 4 febbraio 2011

19:30-20:30

Quant'è il fabbisogno umano?

La civiltà odierna si abbuffa sempre
di più.

Quale via d'uscita esiste?

Giovedì, 7 aprile 2011

19:30-20:30

Nutrizione per lo sportivo

Di cosa ha bisogno uno sportivo per
ottenere una performance ideale e
come si distingue la sua nutrizione
rispetto a quella della gente comune?
Quali integratori sono adeguati?

Giovedì, 3 marzo 2011

19:30-20:30

Aquajogging

Un „nuovo" modo di muoversi.

Riflessione su aspetti relativi alla salute:
sovrappeso, riabilitazione.

Giovedì, 5 maggio 2011

19:30-20:30

www.fotoia.it

Luogo: Terme Merano

Ingresso gratuito (oblazione volontaria)

Il numero dei partecipanti è limitato a 40

Iscrizione:

Da lunedì a mercoledì dalle ore 18 alle 19

Adelheid Larch · T 347 60 28 913

in collaborazione con



THERME MERANO
TERME MERANO

Biologische Lebensmittel
Naturkosmetik

naturalia

www.naturalia.it

Bolzano, via Brennero 28 · T 0471 05 29 29
Merano, via Mainardo 49 · T 0473 22 10 12