

TEIL 1

Säure-Basen-Haushalt, Mineralien,
Chlorophyll, Biophotonen, Gemüsesäfte,
Detox-Säfte, Grassäfte, Wildkräutersmoothies,
grüne Smoothies und Detox-Smoothies

DATUM Sonntag, 07.07.2019
ORT Riedeselstraße 50c
82319 Starnberg

AGENDA
10:00 - 12:30 Uhr Grundlagen
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 16:00 Uhr Zubereitung & Probieren

KOSTEN 80,- €/Teilnehmer
ANMELDUNG unter
info@dr-silke-schmetzer.de



DR. SILKE SCHMETZER
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

DR. SILKE SCHMETZER
Ganzheitliche Gesundheitsberatung
Riedeselstraße 50c · 82319 Starnberg
www.dr-silke-schmetzer.de
t 08151 653 7036 · @ info@dr-silke-schmetzer.de



DR. SILKE SCHMETZER
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Seminar für mehr Vitalität und Energie

- Sie wollen sich gesund ernähren, um mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude in Ihr Leben zu integrieren.
- Sie wünschen sich ein Verständnis darüber, warum es gut ist, sich vorwiegend pflanzlich, vital und nährstoffreich zu ernähren.
- Sie wünschen sich eine praktische Anleitung und Rezepte, die möglichst schnell zuzubereiten sind.
- Sie wollen wissen, woher man die hochwertigen Zutaten bekommt.

In diesem Seminar erhalten Sie das Wissen und praktische Anleitungen, wie Sie sofort damit beginnen können, alte Ernährungsgewohnheiten durch gesunde Alternativen zu ersetzen.



DR. SILKE SCHMETZER
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates – griechischer Arzt geb. 460 v. Chr.

Immer mehr Menschen möchten sich gerne pflanzlich und gesund ernähren. Oft fehlt die Zeit und das Wissen, wie man nährstoffreiche, vitale und zellulär sättigende LEBENsmittel in den Alltag integrieren kann. Dabei wird es in unserer heutigen Zeit immer wichtiger darauf zu achten, was wir essen, um unseren Körper mit den nötigen Vitalstoffen zellulär zu sättigen. Die Natur hält alles für uns bereit, damit wir gesund, vital und voller Lebensfreude jeden Tag genießen können.

Du bist, was du isst!

Was hat Ernährung mit Bewusstsein zu tun? Ernährung ist ein zentrales Element des Menschseins. Daher sollte ich mir bewusst machen, wie ich meinen Körper ernähre, welche Auswirkungen meine Ernährung auf meinen Körper, meine Gesundheit, meine Lebensfreude, mein Bewusstsein und darüber hinaus auf die Entwicklung der Erde hat.

Das Seminar besteht aus mehreren Teilen mit folgenden Schwerpunkten:

- **TEIL 1**
Säure-Basen-Haushalt, Mineralien, Chlorophyll, Biophotonen, Gemüsesäfte, Detox-Säfte, Grassäfte, Wildkräuter-smoothies, grüne Smoothies und Detox-Smoothies.
- **TEIL 2**
Keimlinge, Sprossen, Mikrogrün, Wildkräuter, gesunde Brote und Müsli aus angekeimten Samen.
- **TEIL 3**
Milchprodukte und Alternativen: Pflanzliche Milch, pflanzliche Joghurts und pflanzlicher Käse, Lupinenkaffee mit Mandelmilch, Chia-Müsli und Frühstücksmüslis.