

Leseraktion. Lernen Sie, wie Sie über die tägliche Ernährung Ihre Gesundheit gezielt fördern und Krankheiten vorbeugen können; alles getreu dem Motto

Du bist, was Du isst!



Hochwertige Ernährung soll Kraft und Wärme spenden. Sie soll den Körper mit allem versorgen, was er braucht, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten und sich regenerieren zu können. Die Selbstheilungskräfte des Körpers können durch entsprechende Ernährung unterstützt werden. Und eine individuell angepasste Ernährung kann auch das Wohlbefinden entscheidend verbessern. Viele dadurch Beschwerden können auch ohne Medikation behoben werden.



Dank ihrer Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und einer gezielten Weiterbildung in der Ernährung nach 5 Elementen, kann Dagmara Zasada-Schneevoigt Wege aufzeigen, um das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen und zu erhalten. Ernährung nach 5 Elementen basiert auf Grundprinzipien der chinesischen Lehre. Die Beratung erfolgt individuell nach

den Bedürfnissen eines jeden Einzelnen und unterstützt gezielt allfällige Heilungsprozesse. In Kochkursen und Seminaren können Betroffene die praktische Umsetzung für ihren Alltag erlernen.

Leider werden auch viele Menschen durch immer mehr Anforderungen im beruflichen Leben komplett überfordert und sehen allein keinen Ausweg mehr. Zwar sind sie bereit, viel zu leisten, vergessen aber darüber oft eine dazu passende ausgewogene und energiereiche Ernährung. Die Leistungsfähigkeit beginnt bereits auf dem Teller. In speziellen Seminaren und Vorträgen werden bei Bedarf praktische Tipps und Umsetzungsempfehlungen für die Ernährung im Arbeitsalltag vermittelt.

Wir alle können heute frei entscheiden, wie wir uns ernähren und haben damit großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Realität zeigt leider nur allzu oft, dass viele Menschen sehr verunsichert sind. Sie wissen gar nicht genau, was eine ausgewogene und gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist und was sie bedeutet. Zivilisationskrankheiten sind weit verbreitet, es zeigt sich vielerorts ein grosser Informations- und Nachholbedarf. Zwar leben wir als Individuen immer länger, leiden jedoch an immer mehr Krankheiten. Bei deren Entstehung spielt die Ernährung oft eine zentrale Rolle.

Unser Ernährungsverhalten hat sich im Laufe der Zeit immer mehr zu einem Ritual entwickelt und dabei aber auch laufend und immer mehr von seinem ehemals rein biologischen Zweck entfernt. Kurz gesagt essen wir zu viel, zu fett, zu salzig, zu ballaststoffarm und viel zu süss. Es herrscht sozusagen Mangel im Überfluss. Das sind Fakten, die man zwar leugnen kann, dies aber nicht unbedingt tun sollte. Jeder dritte Mensch auf unserem Planeten ist übergewichtig, Tendenz steigend. Gleichzeitig gibt es jedoch leider auch viele widersprüchliche Aussagen über gesunde oder gar heilungsfördernde Ernährungsarten, und als Laie steht man dann da und weiss nicht mehr weiter.

Im Grunde muss man nur zwei Dinge tun, um herauszufinden, was gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist. Erstens muss man nachdenken und für die zur Verfügung stehenden Informationen ein offenes Ohr haben. Dabei sollte man sich stets vor Augen führen, dass der Mensch ursprünglich aus der Natur entsprungen ist und früher immer mit der Natur in Einklang gelebt hat. Aktuelle Studien haben bewiesen, dass eine natürliche Ernährung aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, reich an Antioxidantien und Ballaststoffen, Zivilisationskrankheiten wirksam vorbeugen und lindern können.

Zweitens muss man seinem Körper vertrauen. Wer aufmerksam auf seine Körpersignale achtet, bekommt Antworten auf die Frage, ob die ursprüngliche, naturbelassene Ernährung richtig ist oder nicht. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert nämlich das Wohlbefinden und ist eine wichtige Voraussetzung, um nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu bleiben.

Das Angebot von Dagmara Zasada-Schneevoigt reicht von einer individuellen Einzelberatung über diverse Seminare, Kochkurse und Einkaufscoaching bis hin zu verschiedenen fachspezifischen Vorträgen. In ihren Kochkursen, Seminaren, Schulungen und Referaten zeigt sie Wege auf, wie man durch eine Ernährungsumstellung sein Wohlbefinden verbessern und fit bleiben kann.

Am Wochenende vom 30. und 31. Januar 2016 bietet die GewerbeZeitung Ihren Leserinnen und Lesern Gelegenheit, mit Dagmara Zasada-Schneevoigt mehr über gesunde Ernährungsmethoden und die verschiedenen Zubereitungsarten der Speisen zu erfahren. In je einem eintägigen Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie man leckere Speisen zubereiten kann und dabei erst noch gesund lebt.



Lecker und gesund müssen sich überhaupt nicht ausschliessen, wie die Bilder auf dieser Seite zeigen (Fotos: zVg)

Als Bonuspaket für alle Workshopbesucherinnen und -besucher ist im Kursentgelt von CHF 249.– ein Starterpaket mit den Produkten für die gezeigten Alltagsrezepte im Warenwert von CHF 60.– bereits enthalten. Übrigens: Wer jetzt schon an ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk denkt, kann eine solche Workshopteilnahme auch verschenken.

Interessentinnen und Interessenten können sich auf der Website unter «www.ernaehrung-und-beratung.ch/aktuelle-angebote» für einen der beiden Kurstage anmelden. Die Platzzahl ist beschränkt, die Anmeldungen werden nach dem Datum ihres Einganges berücksichtigt. Auf der gleichen Internetseite sind auch weitergehende Informationen und viel Wissenswertes zum Thema zu finden.

GewerbeZeitung Münchenstein in Zusammenarbeit mit

Ernährung & Beratung
Dagmara Zasada-Schneevoigt
Kaiserstrasse 1
CH-4130 Rheinfelden
Telefon: 061 813 39 93
Telefax 061 813 37 40
dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch



Dagmara Zasada-Schneevoigt

Nach ihrem Studium der Betriebswirtschaftslehre war Dagmara Zasada-Schneevoigt als Führungskraft tätig. Die daraus resultierenden Belastungen kompensierte sie durch gesunde und ausgewogene Ernährung und konnte die positiven Auswirkungen deutlich spüren.

Später folgte ein Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin an der Drei-Länder-Schule e.V. Ausbildungszentrum für Chinesische Medizin im Südschwarzwald und direkt danach eine Ausbildung in Ernährung nach 5 Elementen bei Christiane Seifert und Marlise Minder.

Sie arbeitet in der TCM Gesundheitspraxis in Rheinfelden, wo sie individuelle Ernährungsberatungen anbietet. Zudem führt sie Seminare, Vorträge, Schulungen und Kochkurse zum Thema «Ernährung im Job und Alltag» durch.

Velos Motos B. Hofer



Arena
Roadster
Cresta

Hauptstrasse 35
4142 Münchenstein
Telefon 061 411 24 06

Schreinerei Ringli AG



Münchenstein, Blauenstr. 3
061 411 08 38
www.ringliag.ch

Pimontino

Villa Piero Montino
Vino Spumante di Qualità - Metodo classico
Brut

...ein prickelnder Gruss aus dem
Piemont – spritzig und erfrischend

GARTENSTADT CUISINE
Familien- oder Vereinsnlass?
www.gartenstadt-cuisine.ch

Zu verkaufen auf der Sonnenterrasse Albinen (VS)



1½-Zimmer-Studio mit Einbauküche, voll möbliert, mit zusätzlichem separatem Einzelzimmer und Einstellhallenplatz, CHF 175'000.00
Dokumentation und Auskünfte: Checkit! GmbH, Postfach 2426, 4002 Basel