



Petra Matriciani

ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB – Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.



Natürlich – vollwertig – gesund
Die vitalstoffreiche Vollwertkost
nach Dr. M. O. Bruker



Die Aufklärung über die sog. ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ist von großer Bedeutung, denn die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sind kaum oder gar nicht bekannt.

Vitalstoffreiche Vollwertkost ist keine zeitlich begrenzte Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Sie enthält alle Vitalstoffe, die zur Erhaltung bzw. zur Verbesserung der Gesundheit notwendig sind und zu mehr Vitalität Ihres Wohlbefindens führt. Entscheidend ist die **QUALITÄT**. Frisch gemahlenes Getreide steht an erster Stelle. Auf Fabriknahrungsmittel wird größtenteils verzichtet, vor allem auf Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette. Die vitalstoffreiche Vollwertkost enthält einen hohen Anteil Frischkost und gekochte Gerichte. Von zentraler Bedeutung ist das täglich frisch zubereitete Frischkorngericht.

Aus dem Inhalt:

- Was verstehen wir unter Lebens- und Nahrungsmitteln?
- Vollkorn – frisch gemahlen ein Baustein unserer Ernährung
- Zucker – Industrieprodukt oder ein Naturprodukt
- Milch, Butter, Sahne – Fett macht nicht fett!
- Warum ist die Qualität des Eiweißes so wichtig?
- Was bedeutet vollwertig und vitalstoffreich?

Dieser Vortrag ist eine Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M.O. Bruker. Während des Vortrages bereiten wir ein Frischkorngericht zu, was wir natürlich auch gleich verkosten, denn der Geschmack ist das entscheidende Kriterium.

Wo: Montessori-Schule Mitwitz
Thüringer Straße 14

Wann: 15.06.2023
von 18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Kosten: 12 € pro Person Montessori-Eltern
15 € Externe Teilnehmer



Anmeldung: Bitte per mail bis 02.06.2023 an bimo@montessori-mitwitz.de

Petra Matriciani
Am Schrot 14
96257 Redwitz a. d. Rod.
Tel. 09264/1403, mobil: 0170/9335488
info@matriciani.de
www.matriciani.de

Bankverbindung:
IBAN: DE58 77091800 0000 710768
BIC: GENODEF1LIF
Finanzamt Lichtenfels: DE 314763308