



Ernährung, die schlank, fit und glücklich macht

WANN	Montag 18. Januar 2021 19.30–21.00 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	Dr. med. Harald Weisse Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH
KOSTEN	Eintritt frei!
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



Ernährung, die schlank, fit und glücklich macht

Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis, dessen Befriedigung gewöhnlich Freude macht. Für viele Menschen ist Essen und Trinken etwas vom Wichtigsten. Ein anderes Grundbedürfnis ist Freiheit. Wir wollen frei entscheiden, was wir essen und trinken. Hierbei ist der Geschmack oft ein entscheidendes Kriterium. Jeder kennt das Glücksgefühl, welches gutes Essen in uns auslösen kann.

Wir essen aber natürlich nicht nur für den Kopf und unsere Emotionen. Die Nahrung muss vor allem liefern, was unser Körper braucht. Wenn unser Körper das, was er benötigt, nicht bekommt, oder wenn er Dinge aufnehmen muss, die ihn belasten oder die ihm sogar schaden, dann leidet er. Und wenn unser Körper leidet, leiden am Ende auch der Kopf und die Gefühle.

Daraus ergeben sich viele Fragen: Wie frei sind wir in unserer Entscheidung, was wir essen? Welche Rolle spielen Werbung und Marketing der Lebensmittelindustrie oder auch Prägungen durch Eltern, Familienangehörige, Freunde und die Gesellschaft? Wer sagt mir, was für meinen Körper gesund ist? Welchen Informationen kann ich vertrauen? Warum sind Ernährungsratschläge oft so widersprüchlich? Welche Diäten gibt es? Was ist von ihnen zu halten? Was ist, wenn mir das, was mein Körper braucht, nicht schmeckt? Oder wenn das, was mir schmeckt, nicht gut für mich ist? Muss man sich damit abfinden, dass das Gesunde nicht schmeckt?

An diesem Abend werden wir diesen Fragen nachgehen und Sie werden sicher einige wertvolle Impulse und Anregungen bekommen.

Diese Veranstaltung wird gemäss den aktuellen Schutzmassnahmen des BAG durchgeführt. Eine ZOOM-Konferenz ist auch möglich. Bitte informieren Sie sich unter den auf diesem Flyer angegebenen Kontaktdaten oder über <https://www.llg.ch/veranstaltungen/aktuelles-nach-orten/>

WANN	Montag 18. Januar 2021 19.30–21.00 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	Dr. med. Harald Weisse Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH
KOSTEN	Eintritt frei!
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

