



Forebyggelse, behandling, foredrag og kurser

Larluna Teresa Munch
Hovedgaden 37 A, Lov
4700 Næstved
Tlf./fax. 55 76 06 40
Mobil 28 15 76 40
E-mail: ltm@paradis.dk
www.reikikontakten.dk
www.velvaeret.dk
Møns Bank
6140 1028453

Kursus i kostforståelse

Lær at knække koden til kostens hemmeligheder

Din mad er din medicin
Din medicin er din mad
Hippokrates (ca. 460 - 350 fkr.)

På dette anderledes og unikke kursus vil du opnå en forståelse om vore fødevarer, der kan ændre dit liv.

Tør du se sandheden i øjnene, og er du parat til at gå efter den?

Vi starter med at være meget generelle og slutter med at være målrettet på den enkelte person. Vi bliver en lille smule spirituelle for at forstå en lille smule af den store sammenhæng.

Hvis du bliver forvirret over myndighedernes skiftende anbefalinger af, hvad der er sundt og usundt, vil du opnå klarhed på dette kursus.

Når du kender *din* krops behov, er det lettere at finde frem til de fødevarer, der skal opfylde dem.

Fordi vi alle er forskellige, har vi ikke de samme behov, og generelle råd vil aldrig være optimalt for dig.

Efter dette kursus kan du stadig lave dine livretter, og samtidig leve sundt.

Kurset henvender sig bl.a. til:

- ❖ Personer, der ønsker en dybere indsigt i madens hemmeligheder
- ❖ personer, der laver mad til andre, og gerne vil gøre den sund
- ❖ personer, der ønsker større forståelse for krop og kost
- ❖ personer, der ønsker vægtregulering

Formålet med kurset er at:

- ❖ blive bevidst om, hvordan din krop fungerer

- ❖ blive bevidst om kroppens behov, og hvordan du opfylder dem
- ❖ få forståelse for den rolle maden spiller for vores helbred
- ❖ kunne analysere et produkt med henblik på sundheden
- ❖ lære at ændre en opskrift, så den passer til dig

Ved at deltage på dette kursus opnår du bl.a.:

- ❖ en lang række værktøjer til en sund kost og levevis
- ❖ Hvis du bruger værktøjerne hver dag, kan der forventes en vægtregulering hen imod idealvægten – et bedre helbred – pænere hud og mere glæde
- ❖ Ingen fanatisme, men med en god portion konsekvens

Beskrivelse

- ❖ Vi gennemgår lidt anatomi og fysiologi, samt kigger på kroppens behov
- ❖ Vi gennemgår de faktorer, der har indflydelse på din sundhed
- ❖ En lang række fødevarer bliver gennemgået, så du får en forståelse for, hvordan de er i stand til at opfylde din krops behov
- ❖ Vi finder fødevarernes "vitalenergi", og du lærer, hvordan du kan højne den.
- ❖ Vi arbejder i grupper, og du får nogle opgaver, du kan lege med derhjemme
- ❖ Du vil lære at ændre en opskrift, så det færdige produkt bliver optimalt for dig, og vi slutter med at lave et måltid mad efter de nye principper, som vi vil nyde sammen.

Spis prisnedsatte fødevarer
 Drik billig hjemmegæret vin
 Du får brug for det du sparer
 – til medicin

Piet Hein (1905 – 1996)

Praktiske oplysninger

Varighed: Kurset vil blive afholdt i en weekend om måneden i 4 måneder både lørdag og søndag kl. 9.00 – 16.00

Sted: Kurset vil blive afholdt i Næstved området

Datoer: 30.+31. 01.10, 27.+28.02.10, 27.+28.03.10, 24.+25.04.10

Pris: Det koster kr. 8.000. Depositum kr. 1.000 betales ved tilmelding, og sikrer dig en plads på kurset. Restbeløbet kr. 7.000 skal være betalt senest 14 dage før 1. kursusstart. Evt. mulighed for at betale over flere gange mod et tillæg på kr. 300. Restbeløbet skal i så tilfælde være betalt inden 3. kursusweekend.

Ved tilmelding og betaling inden 31.12.09 koster kurset kr. 7.300.