

# Vegetarismus/Veganismus

was wirklich wichtig ist

## NATURHEILKUNDE

© grotius44-Fotolia.com



Termine:  
**Di. 28.01.2025**  
**Di. 04.02.2025**  
**Di. 11.02.2025**  
jew. 18:00-20:30 Uhr

Preis:  
**145,- Euro \***



**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSA111280125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



\* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 11.11.2024

Immer mehr Menschen stellen weltweit ihre Ernährung aus unterschiedlichen Gründen auf Vegetarismus um.

Ganz deutlich ist der Trend der Jugend zum Veganismus zu beobachten. Als Folge beschäftigen sich nicht nur Vegetarier und Veganer mit folgenden Fragen:

- Wie kann die Proteinzufuhr gedeckt werden?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Fehlen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe?
- Was kann ich essen?
- Wo finde ich Informationen und die besten Rezepte?

Diese und weitere Fragen besprechen wir im Kurs, die durch wissenschaftliche Erkenntnisse belegt sind.

Das gemeinsame Kochen per Zoom (beim 2. und 3. Termin) wird viel Spaß und Erkenntnisse bringen.

Ein Seminarangebot für Ernährungsberater/innen.

**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien