Darm Fit

Unser Darm, mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit. Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale, saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	64,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at