

## Bedarfsorientierte Ernährung

Am Anfang war die Verwirrung gross. Wieso kein Müesli und Milch mehr zum Frühstück ? Nach den ersten Selbstversuchen stellten sich bereits die ersten Erfolge ein, mehr Energie, besseres Sättigungsgefühl, Gelüste die nicht mehr vorhanden sind, besser Schlafen usw.. All dies weckte die Neugierde der Kursteilnehmer und machte Lust auf mehr, so dass wir auf Wunsch der Kursteilnehmer einen zusätzlichen Abend einbauten und Fortsetzungsabende im neuen Jahr organisieren werden.

Wer diesen Kurs verpasst hat und sich für die Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies interessiert haben wir guten Neuigkeiten. Am Freitag, 9. März 2012 um 19.30 Uhr im „alten Schulhaus“ (1.Stock) in Waltenschwil findet der nächste Einführungsabend statt.

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen unter [elternratwaltenschwil@gmail.com](mailto:elternratwaltenschwil@gmail.com) gerne zur Verfügung.

Judith Egert

Elternrat Waltenschwil  
[www.elternratwaltenschwil.ch](http://www.elternratwaltenschwil.ch)