

Lunch & Learn: Gesundheit?!

Die kmu frauen st.gallen haben im letzten Jahr die Veranstaltungsreihe «Lunch&Learn» ins Leben gerufen. Kurze Inputreferate zu aktuellen Themen gemixt mit Mittagessen und dem kmu frauen Netzwerk. Die Teilnehmerzahlen haben gezeigt, dass die kmu frauen st.gallen damit den Nerv der Zeit treffen. Der Jahresauftakt zu dieser Veranstaltungsreihe findet am 11. Februar 2020 statt.



Die Veranstaltungen der kmu frauen st.gallen sind stets sehr gut besucht. Ein besonderes Highlight im 2019 war der Überraschungsevent. Dabei gehört den besuchten Geschäften ein herzliches Dankeschön.



Müdigkeit, Blähungen, unruhiger Schlaf, Übergewicht, Hautprobleme... Jeder Mensch ist individuell und einzigartig – auf den persönlichen Stoffwechsel angepasst soll auch die Ernährung sein. Wer sich typengerecht ernährt ist fit, leistungsfähig und voller Tatendrang.

Die Stoffwechsel-Beraterin Claudia Spiess erlebt ich oft, wie sich Menschen schwer tun mit den zum Teil widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen. Es heisst, z.B. Obst und Gemüse seien basisch und Fleisch übersäuert. Das stimmt nicht für einen «Eskimo-Typ»! Dieser übersäuert von Südfrüchten und Tomaten und kommt in die Base durch Eiweiss. Fact ist auch, dass viele ihr Gewicht reduzieren können, indem Sie mehr Kohlenhydrate essen. Aber wie ernähre ICH mich richtig?

Brauche ich Fleisch und Fisch? Kann ich vegan leben? Welches Essen tut mir gut? Was macht mich müde? Woher kommen meine Blähungen und Allergien? Ich esse doch wenig und nehme stetig zu! Genau zu wissen, was Ihrem Körper guttut, verhilft zu Gewichtsreduktion, mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit, besserer Konzentration, Lebensqualität, Gesundheit, Wohlbefinden und sportlicher Leistungsoptimierung! Im Inputreferat am 11. Februar 2020 gibt Claudia Spiess Einblick in ihr schaffen

und wertvolle Tipps, die bereits am selben Tag umgesetzt werden können. (Das Sekretariat nimmt bis am **3. Februar 2020** Anmeldungen entgegen: sekretariat@gsgv.ch. Die Teilnahme ist beschränkt und kostet CHF 35.00 pro Person.)

Autorin: Simone Zuberbühler, Leiterin Kommunikation

Das Jahresprogramm der kmu frauen st.gallen 2020:

- 19.05.2020 Besichtigung Morga AG, Ebnat-Kappel
- *im Juni Lunch & Learn 2 / 2020, Sargans
- *im August Anlass «hinter dem Rücken», vorgängig Delegierten Spezial
- 12.10.2020 OLMA Spezial
- *im November Lunch & Learn 3 / 2020, Wil

Die genauen Daten werden baldmöglichst auf der Website www.kmufrauen-sg.ch aufgeschaltet.