



Die **WORKSHOPS** finden in den Bistros unserer Filialen in **SILLENBUCH** und **STUTTGART-WEST** (am Hölderlinplatz) statt.

**ANMELDEN** können Sie sich mit diesem Flyer **IN JEDER FILIALE**.

Wenden Sie sich dazu einfach an eine/n unserer Mitarbeiter/innen.

HIER IST  
GENUSS!

NATURGUT

BIO!  
SUPER  
MARKT



## Die WORKSHOPLEITUNG

Dr. rer. nat. **STEFANIE ACKERMANN:**

Dr. Stefanie Ackermann ist Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin aus Leidenschaft und Geschäftsführerin von Livingfoods Ernährungscoaching und -therapie. Seit mehreren Jahren ist sie als ernährungswissenschaftliche Referentin und Beraterin in der freien Wirtschaft für Unternehmen, Krankenkassen und diverse Bildungseinrichtungen tätig.

Des Weiteren führt sie eine Praxis für Ernährungsberatung und -therapie in Ostfildern, u.a. mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten.

Ihre Erfahrungen und Qualifikationen befähigen sie zur Durchführung einer nachhaltigen Beratung auf sehr hohem Niveau.

Ihre wissenschaftlichen Kenntnisse vermittelt sie dabei anhand von Praxisbeispielen im Alltag und stimmt diese auf die jeweilige Zielgruppe ab.

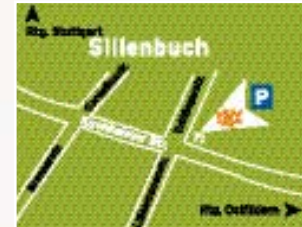
## VERANSTALTUNGSORTE

ADRESSEN & ANFAHRTSSKIZZEN:

**NATURGUT  
in Stuttgart-West:**  
Hölderlinplatz,  
Senefelderstraße 109



**NATURGUT  
in Stuttgart-Sillenbuch:**  
Kirchheimer Straße 71



# Ernährungsworkshops

Frühjahr 2010

Programm & Anmeldung

In Zusammenarbeit mit:

Livingfoods

ERNÄHRUNGSCOACHING UND -THERAPIE

## Workshop 1 (inklusive Verkostung)

### BIO-LEBENSMITTEL - nur „teurer“ oder tatsächlich besser?

Sind Bio-Lebensmittel gesünder? Schmecken Sie besser? Antworten darauf erhalten Sie in diesem Workshop. Und Sie erfahren, welche Ideen und Grundsätze hinter dem biologischen Landbau und der Verarbeitung seiner Produkte stecken.

Hier ankreuzen:

NATURGUT Sillenbuch

Do, 4.3.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



NATURGUT Hölderlinplatz

Mi, 10.3.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



## Workshop 2 (inklusive Verkostung)

### ZUTATENLISTEN - E 472b & Co. - was steckt wirklich im Schokopudding?

Nehmen Sie sich einen Schokopudding aus dem Kühlregal und werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste: Milch, Zucker, Kakao und Fett sind bekannte Inhaltsstoffe. Aber was ist „modifizierte Stärke“? Wozu dienen Verdickungsmittel? Welche Farbstoffe verbergen sich hinter den Buchstaben und Zahlen? In diesem Workshop lernen Sie die Kennzeichnung von Lebensmitteln zu verstehen und zu nutzen.

Hier ankreuzen:

NATURGUT Sillenbuch

Di, 16.3.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



NATURGUT Hölderlinplatz

Do, 25.3.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



## Workshop 3 (inklusive Verkostung)

### FETTE UND ÖLE - Dickmacher Nr. 1 oder zu Unrecht verteufelt?

In diesem Workshop erhalten Sie Antworten auf diese Frage sowie praxisnahe Informationen zu Herstellung, Verwendung und positiven Wirkungen verschiedener Speisefette und -öle. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Bedeutung der Cholesterinspiegel wirklich für Ihren Körper hat.

Hier ankreuzen:

NATURGUT Sillenbuch

Mi, 21.4.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



NATURGUT Hölderlinplatz

Do, 29.4.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



## Workshop 4 (inklusive Verkostung)

### ERNÄHRUNGSIRRTÜMER - macht Schokolade wirklich glücklich?

Macht Abendessen dick? Ist Rotwein so gesund wie man hört? Entwässert Kaffee den Körper? Antworten auf diese und zahlreiche andere Fragen sowie Beispiele für typische Fehlinterpretationen, Missverständnisse und Halbwahrheiten der gesunden Ernährung erhalten Sie in diesem Workshop.

Hier ankreuzen:

NATURGUT Sillenbuch

Di, 4.5.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



NATURGUT Hölderlinplatz

Mi, 12.5.2010 (20.15 Uhr - 22.15 Uhr)



SCHÖNEN ABEND ! Wir freuen uns auf Sie.

## ANMELDUNG:

### TEILNAHMEBEITRAG

Je Workshop: **15,- Euro / Person**  
(1 Abendtermin à 2 Stunden)

Workshop 1 - 4 zusammen: **55,- Euro / Person**  
(4 Abendtermine à 2 Stunden)

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung innerhalb eines Zeitraums von 10 bis 7 Tagen vor Workshopbeginn werden 20 % des Teilnahmebeitrags fällig. Erfolgt eine Abmeldung erst nach diesem Zeitpunkt oder unterbleibt ganz, erlischt der Anspruch auf Erstattung.

### ANMELDUNG (selbst auszufüllen)

Anmelden können Sie sich mit diesem **AUSGEFÜLLTEN Flyer IN JEDER NATURGUT-FILIALE.**

Dazu wenden Sie sich einfach an eine/n unserer Mitarbeiter/Innen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den von mir angekreuzten Workshopterminen an.

Name: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

(Bitte die in jedem Fall angeben.)

Ihre Daten werden nicht gespeichert oder weiterverwendet.

### ANMELDEBESTÄTIGUNG

(von NATURGUT-Mitarbeiter/in auszufüllen)

Die Teilnahmebeiträge in Höhe von ..... Euro für die gebuchten Workshops wurden in bar bezahlt.

Datum/Unterschrift Mitarbeiter/Firmenstempel

KOPIE bleibt bei uns. Original zurück an Kunden/In.  
Bitte bringen Sie diese Teilnahmebestätigung mit zu Ihrem/n Workshoptermin/en. Danke !