

Ohne Reue genießen

Wenningstedt. „Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst“ – so der Titel des Seminars am **Donnerstag, den 17. Juni**, in der Naturheilpraxis Birgit Mennekes. Was allgemein gilt, muss noch lange nicht für jeden gelten: besonders beim Essen reagieren die Menschen individuell. Wohlbefinden, Normalgewicht und gute Blutzuckerwerte hängen in hohem Maß von einer optimalen Ernährung ab. Dann funktioniert der Stoffwechsel, der Organismus bildet alle notwendigen Hormone in der richtigen Menge und auch das Immunsystem kann seine Arbeit „auftragsgemäß“ erledigen. Birgit Mennekes gibt in ihrem Seminar wichtige Tipps für einen dauerhaft fitten Stoffwechsel: Täglich drei Mahlzeiten, spätestens drei Stunden vor dem Schlafen gehen zu Abend essen, genügend Eiweiß und vor allem – nicht hungern! „Der Körper meint sonst, in einer Notsituation zu sein und schaltet auf Sparflamme“, erklärt die Heilpraktikerin. Wie man ohne Reue genießt, erfahren alle Interessierten am 17. Juni, um 18.00 Uhr in der Alten Post, Stephanstraße 1. Anmeldungen telefonisch unter 449881.