

# **Bluthochdruck-Workshop an Volkshochschulen Herbst 2019**

## **Bluthochdruck durch Ernährung positiv beeinflussen**

Bei hohem Bluthochdruck ist im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Durch Ernährung kann man auf natürliche Weise positiv seine Blutdruck –Balance beeinflussen. Das Ergebnis daraus ergibt mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit und in diesem Bereich auch mehr Unbeschwertheit.

Hierfür werden Ihnen die ursächlichen Zusammenhänge und die daraus sich ergebenden logischen Möglichkeiten in diesem Kurs aufgezeigt. Zudem mixen wir ein paar leckere und zugleich gesunde Smoothie, um Ihnen eine unkonventionelle Variante einer absolut blutdruckfreundlichen Mini-Mahlzeit vorzustellen.

Machen Sie sich auf und helfen Sie, durch die Umsetzung von einfachen und natürlichen Maßnahmen, Ihrem komplexen Gefäßsystem-System zur langfristigen Entspannung!

Der Körper belohnt Sie ziemlich schnell, wenn Sie gut zu ihm sind!

Die Kosten für die Lebensmittel werden bei ca. 7 € pro Person liegen, inklusive Infomaterial und Rezepten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze, gut verschließbare Behälter für Kostproben, Schreibzeug, evtl. Getränk und ein kleines Vesper.

Unteres Remstal (Korb): Freitag, den 08.11.2019

Heilbronn Unterland (Löwenstein): Samstag, den 23.11. 2019

Stuttgart: Dienstag, den 14.01.2020

Winnenden: Samstag, den 18.01.2020