

## **FULIB® - Basenwoche nach 5-Elemente – Ernährungslehre**

### **Ganzheitliche Detox-Woche mit dem FULIB® – Basenprogramm**

Geeignet für Einzelpersonen und Gruppen gleichermaßen. Durch Austausch, gemeinsames Kochen und das gemeinschaftliche Durchlaufen eines solchen Programms, lässt sich eine gesunde Ernährungsweise über die Woche hinaus in den beruflichen Alltag integrieren.

### **Mit einer BASISCH-VEGANEN Entlastungswoche bringt man den Stoffwechsel in Schwung und fördert AKTIV die Gesunderhaltung.**

Dieses Angebot unterstützt Sie dabei Mitarbeitern, die sich für gesunde Ernährung interessieren oder auf dem Weg einer Ernährungsumstellung sind, z. B. vegetarisch, vegan oder auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeit u. ä. AKTIV ein Gesundheitsprogramm anzubieten.

Es ergeben sich auch Impulse für Ihre Mitarbeiterverpflegung, die Sie z. B. in der eigenen Kantine umsetzen können und so ihren Menüplan interessanter und abwechslungsreicher gestalten.

### **Stressabbau und bessere Work-Life-Balance u. v. m.**

Durch den Reinigungsprozess des Stoffwechsels kann eine spürbare Verbesserung folgender Beschwerden und Symptome erzielt werden:

- erhöhte Allergie-Bereitschaft und Unverträglichkeiten
- Müdigkeit, fehlende Energie, Kopfschmerzen und Migräne
- Erkältungsanfälligkeit und Hautkrankheiten
- Verdauungsbeschwerden und Kreislaufbeschwerden
- erhöhte Werte... z.B. Cholesterin, Blutdruck etc.

### **Möglicher Ablauf:**

Workshop und Vorstellung des Ablaufs in Ihrem Haus, evtl. mit Verkostung. Die einzelnen Mitarbeiter erhalten alle Unterlagen, wie Anleitungs-Skripte, Tipps und Anregungen zum Koch-Management und Einkaufstipps sowie umfangreiche und abwechslungsreiche Rezepte, die jeder nachkochen kann per E-Mail oder USB-Stick. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer ein praktisches Nahrungsmittelposter. Ihr FULIB®-Ansprechpartner betreut die Mitarbeiter während der Basenwoche telefonisch, per E-Mail oder vor Ort in kurzen Workshops.

### **Für ein gutes Wir-Gefühl das über das Bauchgefühl hinaus geht!**

Unsere FULIB®-Berater/innen informieren Sie gerne über ein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter.

Unter [www.fulib-berater.info](http://www.fulib-berater.info) finden Sie Ihren Ansprechpartner oder nehmen Sie gerne Kontakt auf unter Tel. +49 (0) 7141 – 48 79 423