

15.09.2022

- Referentin** Gaby Stampfli,  
ganzheitliche  
Ernährungsberaterin DPS
- Ort** Pfarreizentrum Barfüesser  
Winkelriedstr. 5, Luzern
- Zeit** 19.30 Uhr
- Kosten** Mitglieder  
Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–  
Nichtmitglieder  
Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Eine Anmeldung freut uns, Sie können  
aber auch unangemeldet kommen.

## Referat und Fragerunde Ernährung und ADHS - eingebettet im Tagesrhythmus

**Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und damit auch auf die Symptome des AD(H)S.**

Die bedarfsorientierte Ernährung ist eine gute Möglichkeit den Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass sich das Verhalten verändert.

### Wann essen wir was?

Lernen Sie, welche Lebensmittel wie wirken: anregend oder beruhigend, welchen Einfluss der Zucker auf die Konzentration und das Verhalten hat sowie wie ein vernünftiges Znüni und Zvieri aussieht.

Gaby Stampfli hat viel Erfahrung aus der Ernährungsberatung.

Dieser Abend wird Ihnen neue Impulse geben, welche im Familienalltag gut zu integrieren sind

