

MAN IST, WAS MAN ISST!



Man ist, was man isst. Ein altes Sprichwort in dem aber so viel Wahres verborgen ist. Denn die Lebensmittel die wir jeden Tag zu uns nehmen, beeinflussen unseren Körper und unser Wohlbefinden.

Welche Nahrungsmittel beeinflussen mein Wohlbefinden? Welche Einflüsse hat meine Ernährung auf das Immunsystem? Welche Essgewohnheiten habe ich entwickelt? Wie kann ich schlechte Essgewohnheiten ändern? Welche Ernährungstrends gibt es momentan?

Diese und noch viele weitere Fragen werden in dem Vortrag thematisiert.

Optimieren Sie Ihr Essverhalten und stärken Sie somit Ihren Geist und Körper.

Zielgruppe:

Ernährungsinteressierte

Teilnehmerzahl: 1-99

Dauer: 30 Minuten +

Zeitfenster für Fragen

(ca. 15 Minuten)

Online Vortrag.