

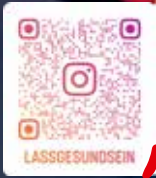


SG SCHORNDORF >
ULRICH SCHATZ SPORTZENTRUM

Kostenloser
**EXPERTEN
VORTRAG**
Schnell Platz
sichern

Die neuesten Erkenntnisse für ein gesünderes Leben

Ernährung im Wandel



Schau mal
vorbei

Mi, 12.06.2024, 18:15 UHR

Ulrich Schatz Sportzentrum • Richard-Kapphan-Str. 39 • 73614 Schorndorf



Eine ungesunde Ernährung führt zu zahlreichen Gesundheitsproblemen. Ob ein Krankheitsbild wie Diabetes oder die täglichen Kopfschmerzen die einen plagen. Diese Probleme belasten die Lebensqualität vieler Menschen.

Um diesem Trend entgegenzuwirken, ist eine grundlegende Veränderung in der Art und Weise, wie wir uns ernähren, wichtig. Neue Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft zeigen, dass unsere Ernährung einen direkten Einfluss auf unseren Körper hat. Von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Verbesserung der Darmflora - die richtige Schritte können Wunder bewirken.

Es ist wichtig, dass wir unsere Ernährungsgewohnheiten überdenken und neue Perspektiven auf unsere Gesundheit entwickeln. Dies erfordert eine bewusste Entscheidung für qualitativ hochwertige Nahrungsmittel, die unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Doch wie können wir diesen Wandel in unserem täglichen Leben umsetzen?

Die Lösung liegt in drei Schlüsselschritten für ein vitaleres Leben. Indem wir diese drei Schlüsselschritte in unseren Alltag integrieren, können wir einen positiven Wandel in unserer Ernährung und unserem Lebensstil bewirken. Lassen Sie uns gemeinsam die neuesten Erkenntnisse nutzen, um ein gesünderes und vitaleres Leben zu führen.

Julia Lass

Gesundheitscoach
B.A. Ernährungsberatung



GRATIS

Jetzt Plätze
reservieren unter
07181 969 808-0

