



Herzlich. Echt. Verlässlich.

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Impulsvortrag

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Worin unterscheiden sich Makro- und Mikronährstoffe? Wie viele Kilokalorien sollten wir zu uns nehmen? Gibt uns Zucker einen Energieschub? Machen Light-Produkte schlank?

All diese Fragen beantworten wir im Vortrag „Gesunde Ernährung“ und klären über die gängigsten Mythen rund um das Thema Ernährung auf.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen