

# GESUNDES WISSEN GESUND FÜHLEN

## Workshopreihe

Wissen ist Macht - Wissen macht gesund!

Vitamin C steckt in Zitrusfrüchten. Und Vitamin D? Fett ist ungesund. Stimmt das? Und was kann ich für mein Herz-Kreislaufsystem tun? Fragen, die dieser Workshop beantwortet.

Vier Einheiten vollgepackt mit interessanten Fakten, nützlichen Hintergrundinformationen und praktischen Tipps zu den übergeordneten Themen Bewegung und Ernährung sowie den untergeordneten Punkten "Vitamin D", "Fette" und "Herz-Kreislauf-System".

### KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto: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