



GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Impulsvortrag

Ein gesunder Mix aus theoretischem Wissen und praktischen Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag:

Was macht Zucker mit unserem Körper? Was steckt in unseren Lebensmitteln? Wie halten wir unseren Wasserhaushalt im Gleichgewicht? Welche Lebensmittelkombination macht eine ausgewogene Mahlzeit aus?

Diese Antworten und noch vieles mehr steckt in diesem Vortrag.

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