



# MIKRO- UND MAKRO- NÄHRSTOFFE

Impulsvortrag

Was ist der Unterschied zwischen Makro- und Mikronährstoffen? In welchen Lebensmitteln stecken welche Nährstoffe? Was sind die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe? Was sind Supplemente?

Mit der Beantwortung all dieser Fragen helfen wir dabei, eine ausgewogene, vollwertige und gesunde Ernährung zu etablieren und einen Nährstoffmangel zu vermeiden – mit Mikro-Aufwand und Makro-Erfolg.

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