

# 50+ MANGEL

Vortrag - Ernährung

50+? So bleibst Du stark!

Ab 50+ verändert sich der Körper – und plötzlich fehlen Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D, B12 oder Calcium. In unserem Vortrag zeigen wir, wie man Mangelerscheinungen früh erkennt, mit smarter Ernährung und Bewegung entgegenwirkt und wann Supplemente wirklich sinnvoll sind.

Mit praxisnahen Tipps und verständlichen Erklärungen erfährst Du, wie Du Energie, Wohlbefinden und Knochengesundheit lange erhalten kannst.

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