

Gesunde Fette & Collagen

Vortrag mit Birgit & Lisa

- ❖ Welche Fette sind gesund und welche essen wir zu viel?
- ❖ Wo steckt gutes Omega 3? Warum haben wir zu viel Omega 6?
- ❖ Welche Fette sind zum Kochen empfehlenswert?
- ❖ Kollagen ist DAS Strukturprotein in unserem Körper – wofür ist es wichtig?
- ❖ Vitamin D3, Vitamin K2 – wieviel und in welcher Kombi?

Führung durch den Nährstoff-Dschungel...

Termine: Mi 10. April / Mo 13. Mai / Do 20. Juni / Start je 18:30 Uhr

Ort: Kinesiologische Praxis, Alleestraße 12, Klosterneuburg-Weidling

Der Vortrag dauert rund 60 Minuten, plus kinesiologische Testung auf Wunsch danach. Kleingruppen rund 5 Teilnehmer. Die Teilnahme und Testung ist kostenlos.

Inkl. Kostprobe frisches Omega 3 Öl (auch vegan), Collagen.

Kinesiologin Birgit Brandhofer / birgit@brandhofer-sfx.at / 0676 480 11 94

Kräuterpädagogin Lisa Gibon / info@lisagibon.com / 0664 662 87 94

BITTE UM ANMELDUNG