



Sylvia Herbek, Mehr vom Leben
Ernährung nach TCM
Basenfasten
Thermomix®-Repräsentantin
2451 Hof/Lbg.



Österreichische
Gesundheitskasse



PRÖGES
Wir schaffen Gesundheit



Bürgermeister, Klaus Schütz

Arbeitskreisleiterin:
Mag. Natascha Thurner

ERNÄHRUNGSVORTRAG

Intermittierendes Fasten: Ein neuer Trend oder der Schlüssel zur Gesundheit?

Mit einem bestimmten Essensrhythmus bringen Sie Ihre Gesundheit wieder in Balance. Gewichtsregulierung, Verbesserung des Wohlbefindens, Auswirkungen auf den Stoffwechsel, Zellerneuerung und Regeneration sind nur einige der positiven Effekte. Aber ist diese Methode wirklich für alle Menschen sinnvoll und wirkungsvoll?

Montag 27. 04. 2020, 19:00 Uhr

**Online als Zoom Meeting
der Link wird nach der Anmeldung zugesandt**

Themen:

- Neue Ernährungsform, Diät oder Hilfe zum Abnehmen?
- Varianten des intermittierenden Fastens
- Auswirkungen des Kurzzeitfastens
- Sichtweise der TCM zum Intervallfasten
- Den eigenen Rhythmus finden
- Tipps für die Praxis

Referentin: Sylvia Herbek, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Fasten- und Gesundheitstrainerin

Beitrag: die Teilnahme ist kostenlos

**Bitte um Anmeldung bis spätestens 24. 04. 2020
Gemeinde Kobersdorf, email an: post@kobersdorf.bgld.gv.at**

Freuen Sie sich auf einen interessanten Online-Abend
mit vielseitigen Informationen!