



Brainfood

- Nervennahrung die fit macht -

Vielleicht haben auch Sie sich schon einmal mal die Frage gestellt:
Wie kann ich meine

- ✓ **mentale Leistungsfähigkeit** während des Berufs-/Lernalltages **erhöhen**
- ✓ **Regenerationszeiten verbessern** und mehr genießen
- ✓ **Nervosität** vor Prüfungen **reduzieren**

Jederzeit geistig präsent sein, Zeitdruck gut verkraften und innere Ruhe bewahren führt zu höherer Zielerreichung, Erfolg und Energie. Somit sind Sie auch im Job erfolgreicher und energieeffizienter sind, sowie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern.

WIE - das zeige ich Ihnen gerne bei einem Vortrag.

Ihre Referentin

Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

Genussvoll gesünder durch's Leben