



Immunfitness aus dem Kochtopf **– Abwehrstärker und gesünder durch den Winter –**

Aktiv erfahren Sie in dieser Einheit, mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Abwehrkräfte aktivieren und stärken können.

Inhalte:

- ✓ Starkes Immunsystem – woher kommt dies?
- ✓ Top Speisen, Lebensmittel und Nährstoffe
- ✓ Abwehrstarke Bewegungs- und Entspannungstipps
- ✓ Live-Verkostung der immunfitter Rezepte

Dauer:

- ✓ als Vortrag 90 min
- ✓ als Workshop 2,5 h

Ich freue mich Sie in die Immunküche einweisen zu dürfen – Ihre

Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

Genussvoll gesünder durch's Leben