



## NAHRUNG ALS MEDIZIN

- Essen das wirkt und schmeckt -

*„lasst Eure Nahrung eure Heilmittel sein und Medizin eure Nahrung“  
(Hippokrates)*

Gemäß dem Zitat des Vaters der Medizin erleben Sie in diesem praxisorientierten Vortrag, wie Sie Nahrung zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, zur Steigerung Ihrer Vitalität oder zur Wiedererlangung Ihrer Kräfte einsetzen.

Sie erfahren:

- ✓ die top 10 Lebensmittel für Ihre Gesundheit
- ✓ wodurch Nahrungsmitteln, Kräuter und Pflanzen wirken
- ✓ wie Sie Körperenergie aktivieren und steigern
- ✓ tägliches Entgiften und Entschlacken leicht gemacht
- ✓ was Schmerzen lindert, was sie steigert
- ✓ genussvolle und schmackhafte Rezepte für jeden Tag.

Ich freue mich Sie betreuen zu dürfen - Ihre Referentin

Mag. Christina Frauenschuh  
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

*Genussvoll gesünder durch's Leben*