



Immunfitness aus dem Kochtopf

– Abwehrstärker und gesünder durch den Winter –

**FR 3. Februar, 19-21:30 Uhr
im Panorama-Restaurant
6380 St. Johann in Tirol**

Die Kalte Jahreszeit bringt Erkältungen und Grippe mit sich. Krank sein bedeutet beruflich weniger leistungsfähig zu sein oder sogar nicht zur Arbeit gehen zu können. Jeder Krankenstandtag kostet nicht nur der Firma Geld, sondern erhöht auch den eigenen Stress, wenn die Rückkehr in die Firma erfolgt, was wiederum das Immunsystem schwächt.

Nicht gleich von jeder Grippewelle betroffen sein, oder wenn es einen einmal erwischt hat schnell wieder Vitalität erlangen – ist dies auch Dein Wunsch? Dann bist Du hier richtig. Ein fittes Immunsystem sorgt dafür, dass die Abwehrkräfte stärker werden und somit eine Erkältung oder Grippe weniger oft zuschlagen kann. Wenn Du einmal erkrankst, dann wirst Du schneller wieder fit.

Inhalte:

- ☞ Starkes Immunsystem – woher kommt dies?
- ☞ Kräuter und Gewürze für starke Abwehrkräfte
- ☞ Top Speisen, Lebensmittel und Nährstoffe
- ☞ Rezepte die leicht in den Alltag eingebaut werden können
- ☞ Alte Hausrezepte neu entdeckt
- ☞ Immunstarke Rezepte werden live zubereitet und verkostet

Datum / Uhrzeit / Ort:

Eintritt inkl. Handout und Verkostung: € 19,- / Person

Fit-Gym Mitglied: € 15,- / Person

Anmeldungen: office@frauenschuh.cc oder über www.frauenschuh.cc

Ich freue mich schon jetzt Dich in die Immunküche einweisen zu dürfen



Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Genusscoach



Veranstalter: