



WORKSHOP

>> manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit Neues zu entdecken, sondern damit altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen <<

-Ernährungsmythen unter der Lupe-

Was können manche Versprechen halten?
Was ist schon lange widerlegt?

Es war einmal... so fangen alle guten Märchen an- und die schlechten leider auch. Gerade rund um das Thema "Ernährung" kursieren einige Mythen und Irrtümer in den Köpfen vieler Menschen. Glaubenssätze wie: "Fett ist böse." oder "Wer abends Kohlenhydrate isst, wird dick." halten sich hartnäckig lange.

Wusstet ihr, dass unser Gehirn als Treibstoff Kohlenhydrate benötigt?

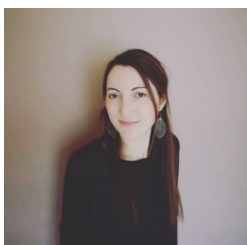
Unser Ziel ist es, manche Halbwahrheiten, die gängigsten Ernährungsirrtümer, Missverständnisse oder Fehlinterpretationen kritisch zu durchleuchten und anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse richtigzustellen.

Dabei werden wir wieder Durchblick in den Ernährungdschungel bringen!

Donnerstag, 21. Februar 2019
von 18:30 bis 20:00 Uhr +

Kosten € 35.-
Handout & Kostproben

Kleingruppe mit
max. 12 Personen



Durch diesen Workshop führt euch unsere Ernährungsexpertin

Sabine Groß
Diätologin, BSc

Bewegung belebt

Studio für Gesundheit & Bewegung

ORT: Roseggerstrasse 12/3,
3500 Krems an der Donau

Info & Anmeldung unter
d.mestl@bewegungbelebt.at