



ONLINE VORTRAG MONTAG 23.02.2026 18 UHR

EINFACH LEICHTER LEBEN ERNÄHRUNG VERSTEHEN, GESUNDHEIT STÄRKEN

DIESER VORTRAG VERMITTELT KOMPAKT DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG: INDIVIDUELLE BEDARFSBERECHNUNG, ESSENTIELLE NÄHRSTOFFE, OPTIMALE ESSENSZEITEN UND TRINKMENGEN. ZUDEM GEHT ES UM DIE ROLLE VON BEWEGUNG, DEN EINFLUSS VON EMOTIONEN AUF UNSER ESSVERHALTEN UND DARUM, WIE EIN EINFACHER, ALLTAGSTAUGLICHER ABNEHMPLAN ERSTELLT WERDEN KANN.

SILVIA KILLER

HEILPRAKTIKERIN, OSTEOPATHIN,
GESUNDHEITSCOACH

Zugangslink:

 bit.ly/Gesundheitskanal