

# Einladung zum Informations-Abend

Referentin: **Claudia Stocker**

Med. gepr. Ernährungsberaterin  
Jin Shin Jyutsu / Personenzentrierte Beraterin GWG

**2018**

Wann: **Do. 01. März 2018, 19:30 Uhr**

Wo: **Atelier apfelglück.ch**  
Eingang hinter dem Haus  
Hauptstrasse 1  
**5273 Oberhofen AG**



Dauer: **ca. 1 Stunde**

## Vorbeugen statt reparieren

- Die Grundlagen der Ernährung
- Nährstoffbedarf im Alltag und im Sport
- Wie beuge ich Zivilisationskrankheiten vor
- Vegane Omega 3/5/6/7/9 Variante und deren Wirkung
- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen
- Die Bedeutung des idealen Gewichts für unsere Gesundheit



## Offener Gesprächsaustausch rund um die Gesundheit

Gastgeberin: **Rosmarie Müller**

Ernährungs- und Gesundheitsberatung / Kursleiterin

### Bitte beachten Sie:

Platzzahl beschränkt! →→ **Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.**

E-Mail: [info@apfelglueck.ch](mailto:info@apfelglueck.ch) oder SMS 079 441 86 08, Rosmarie Müller, 5273 Oberhofen

**Eintritt frei**