

Gesunde Ernährung im Wandel unserer "hektischen" Zeit

In dieser **Ernährungs-Infostunde** geht es um Themen wie:
Was essen wir eigentlich so jeden Tag und ist das noch
gesund? Wer oder was steuert unser Essverhalten? Was sind
denn eigentlich "Lebens"-mittel?

Diese und natürlich auch Ihre Fragen klären wir am

Freitag 13.10.2017 von 17.00 -18.00 Uhr

in der gesunden Luft der Salzgrotte mit

**Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin Peggy
Ahlborn.**

20,00 € inkl. Eintritt Salzgrotte

Wie kann Abnehmen gelingen?

In dieser **Infostunde** nehmen wir einige **Möglichkeiten des
Abnehmens (Diäten)** und ihre **Alltagstauglichkeit** unter
die Lupe.

Wir finden heraus welchen Beitrag Sie eigentlich leisten müssen
beim Abnehmen und ob es tatsächlich gelingen kann "leichter
zu leben".

Informieren und diskutieren am

Freitag 27.10.2017 von 17.00 – 18.00 Uhr

in der gesunden Luft der Salzgrotte mit

**Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin Peggy
Ahlborn.**

20,00 € inkl. Eintritt Salzgrotte **jetzt anmelden**

