

ERFOLGSREZEPTE: FÜR MEHR VITAL- UND MENTALPOWER



BEWUSSTE ERNÄHRUNG – Mehr als nur Essen & Trinken: Erfolgsrezepte für mehr Vital- und Mentalpower

**ENERGIE
FÜR'S BETRIEBS-
SYSTEM**

Körper und Geist müssen täglich Höchstleistungen vollbringen! Damit unser Betriebssystem effizient arbeiten kann, muss es optimal mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Schon kleine Veränderungen in unseren täglichen Ernährungsgewohnheiten führen dabei zu erstaunlichen Ergebnissen: Wir haben deutlich mehr Lebensenergie, beugen vielen Krankheiten vor, verbessern nachhaltig unsere Lebensqualität und stärken Immunsystem und Leistungsfähigkeit.



Inhalte & Themen:

- Bedeutung von Vitalstoffen
- Zusammenhang Immunsystem und Darmgesundheit
- Leistungssteigerung durch Ernährung
- Powersnacks, Brain-Food
- Gesunde Smoothies selber machen
- Wasser, Baustein Nummer 1 des Körpers
- Rezepte

Format:

- Interaktiver Online-Workshop, Dauer 2,5 – 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: bis zu 15
- Anschliessend Download eines PDF Booklets mit weiterführenden Tipps und Informationen
- Kosten alles inklusive: 500 EUR / Workshop
- Optional von Teilnehmern zu buchen möglich: individuelle Beratung zum jeweiligen Thema



Die Lebensnavigatoren

Stephan Repke / Anja Greb
Lennéstrasse 3
10785 Berlin

Tel. +49 (0) 160 966 48 037
Email info@die-lebensnavigatoren.de

www.die-lebensnavigatoren.de