

Krank durch gesunde Ernährung

Mythen, Schein und Wirklichkeit. Der zweite Vortrag im Rahmen unserer Reihe „Gsund bleiben“ erwartet uns am 22. Februar

Die guten Neujahrsvorsätze, wie Bewegung, gesunde Ernährung und Stressreduktion sind dem Alltagstrott gewichen. Die Überlegung mit Bewegung im Fitness-Studio zur Idealfigur zu kommen hat sich bei vielen Menschen als unüberwindbare mentale Hürde erwiesen und der Griff zu teuren Nahrungsergänzungsmitteln und obskuren Diäten oder Fastenkuren wird sich auch oft als trügerischer Ausweg erweisen.

Teil II der Vortragsreihe erwartet Sie

Unsere Vortragsserie „Gsund bleiben“ soll Ihnen mit dem Referat „Krank durch gesunde Ernährung“ dabei helfen, ohne übertriebenes Fasten, Kasteien und olympiareife, Stress verursachende Spitzenleistungen, zum Idealgewicht und nachhaltigem Wohlbefinden, zu gelangen.

Inhaltsschwerpunkte

Frau Mag. Maria Hardinger, Ernährungs- und Bewegungskoach, wird Sie in Ihrem mitreißenden Vortrag in die Welt der nachhaltigen und gesunden Ernährung und des gesunden Abspeckens entführen.

Schein und Wirklichkeit der gesunden Ernährung

Mythen über Milch, Joghurt, Smoothies,



etc. - in den Medien heute als absolutes Must hochgejubelt, morgen als ultimatives No-go verteufelt, werden beleuchtet und ins rechte Licht gerückt.

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln als Milliardenmarkt für die Pharmaindustrie

Der sekundäre Gesundheitsmarkt entwickelt sich zu einem Milliardengeschäft, bei dem freudig abgezockten Bürger das Geld aus der Tasche gezogen wird. Wir werden hier Schein und Wirklichkeit, Nutzen und reine Geschäftemacherei kritisch beleuchten.

Termin dick im Kalender anstreichen

Wie üblich zerbrechen wir uns nach gemütlichen und üppigen Weihnachtsschlemmereien den Kopf darüber, wie bringe ich den Weihnachtsspeck weg. Zahlreiche Diäten, Kuren von Trennkost bis veganem Essen werden angedacht. Der Weg in die Apotheke zu Entschlackungsspillen, Detox-Empfehlungen, Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zur entbehrungsreichen Saftkur wird angetreten. Rezeptfreie Produkte werden freudig mit hohem finanziellem Aufwand in Erwartung einer traumhaften Bikini-Figur erworben.

Wir freuen uns über Ihr Kommen am 22. Februar 2018

Vortragsreihe Teil II: „Gsund bleiben“

Krank durch gesunde Ernährung

Termin: 22. Februar 2018, 18:30 Uhr

Ort: Gartenparadies Painer
Badstraße 48
8063 Eggersdorf

Eintritt: 15,- Euro

Referent: Mag. Maria Hardinger,
Ernährungs- und Bewegungskoach

Um Voranmeldung wird gebeten:
Gartenparadies Painer office@painer.com
oder per Telefon: 03117 / 2442

