

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

DARMGESUND GENIESSEN: ERNÄHRUNGSKONZEPT FÜR EIN STARKES MIKROBIOM

PREIS:
120 €

mit **Tatjana Kotro**, Ärztin & Ernährungsmedizinerin &
Miia Klein, B.A.Ernährungsberaterin

Wann: 02. und 13.11.23, 18 - 21 Uhr

Wo: gesund und punkt. (Gewölbekeller am Schloss)
Markthallenstr. 1, 66117 Saarbrücken

INHALTE

- **Tiefgreifendes Wissen** über Ernährung, Darm- und allgemeine Gesundheit.
- **Medizinische Einblicke:** Verstehen des zentralen Einflusses des Darms auf das Wohlbefinden.
- **Gemeinsames Kochen:** Zubereitung darmgesunder Speisen und Fermente in geselliger Runde.
- **Praxisnahe Tipps** für gesundes Einkaufen und Kochen.
- Fokus auf **Regionalität & Saisonalität**.
- **Genuss & Lebensfreude:** Eine Ernährung, die sowohl gesund als auch lecker ist!

Gesundheit beginnt im Darm! Melden Sie sich an und legen Sie durch bewusste Ernährung den Grundstein für Ihr Wohlbefinden. **Anmeldung** unter:

www.gesund-und-punkt.de/aktuelles
info@gesund-und-punkt.de