



Die Gschicht mit dem Essen - Ernährung für Fortgeschrittene

Passt dein Essen noch zu dir?

Gerade in der Lebensmitte ist es höchste Zeit, sich wieder einmal intensiver mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Was noch vor ein paar Jahren super funktioniert hat, geht heute gar nicht mehr und irgendwie ist es oft auch mühsamer das Gewicht zu halten (egal in welche Richtung). In der Flut an Ernährungsinfos, die uns überschwemmt, fällt es dir immer schwerer zwischen Lüge und Wahrheit zu unterscheiden? Die Kinder sind aus dem Haus und dein Tagesablauf ist jetzt meistens stressfreier, aber oft auch unstrukturierter? Du hast das Gefühl, dass irgendwie alles nicht mehr zusammenpasst?

Wenn du zumindest eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist dieser Workshop perfekt für dich!

Denn eine ausgewogene Ernährung ist nichts, das für alle Ewigkeit in Stein gemeißelt ist. Sie ist etwas Lebendiges, das immer wieder nachjustiert und adaptiert werden muss. Nur wenn dein Essen mit deinem Alltag zusammenpasst und sich deine persönliche Ernährung einfach und mühelos durchführen lässt, fühlst du dich wohl und energiegeladen.

Dafür musst du nur 3 Schritte tun:

1. Frisch dein Ernährungswissen auf
2. Triff die passende Auswahl beim Essen
3. Bau deine neuen Gewohnheiten in deinen Alltag ein

Erfahre, wie das funktioniert und [melde dich gleich an!](#)

- Workshopleitung: **Mag. Ursula Umfahrer**
- Preis (inkl. USt): 156,-- (inkl. Unterlagen und Pausengetränken)
- Termin: 07.04.2018: 10:00 – 14:00
- Ort: SingSalon Tanja Lipp, Louis-Häfliger Gasse 12/Objekt 33, 1210 Wien
- Achtung: Die Teilnehmeranzahl ist mit maximal 10 TeilnehmerInnen begrenzt.
- Bitte um Anmeldung bis 31.3.2018 an: eingemachtes@hitzewellenkompott.at