

NEUSTART Gesundheit

René Hille



V Einladung zum VORTRAG

08. September 2024

Einlass: 14:00 Uhr

Beginn: 14.30 Uhr

Ende: 17.00 Uhr

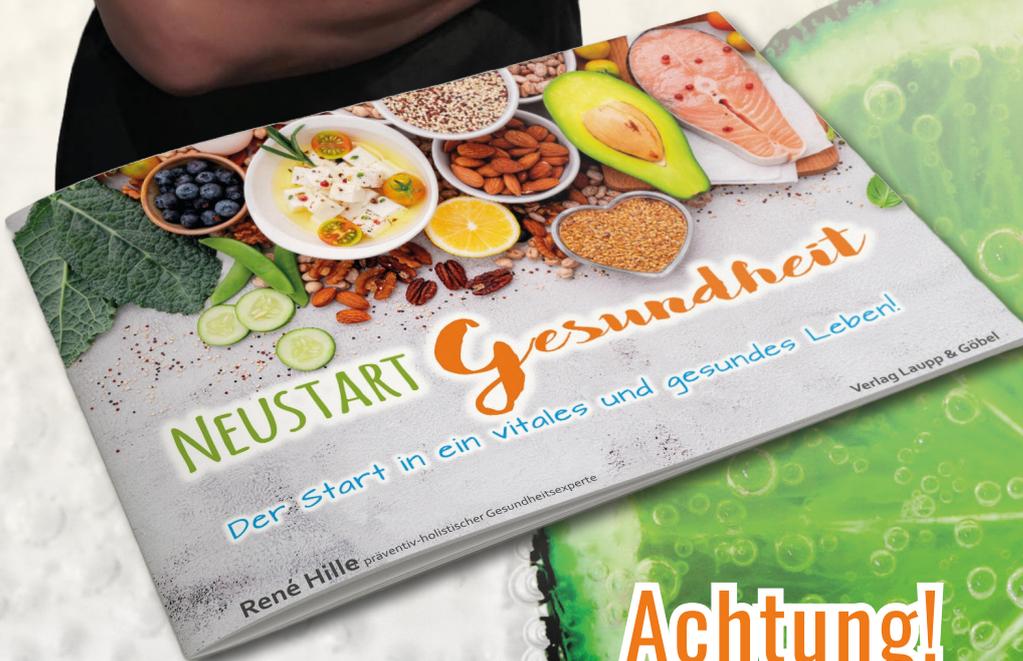
Wo: Kultur Palast
Öjendorfer Weg. 30a
22119 Hamburg

Eintritt: 15,- Euro

Hier online buchbar:



Link zur Buchung



Achtung!
Große Nachfrage,
bitte rechtzeitig buchen!



NEUSTART Gesundheit

René Hille

V Inhalt vom VORTRAG



Teil 2

- Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate und Fettsäuren) - Baustoffe unseres Körpers
- Der Darm – Die Wurzel der Gesundheit
- Bewegung – Zum Laufen geboren
- Entspannung und Erholung
- Soziale Gesundheit
- Lebensqualität & Wohlbefinden

Teil 1

- Das Gesundheitskarusell
- Gesundheit beginnt im Kopf
- Was ist Gesundheit?
- Bin ich noch gesund?
- Symptome – Warnsignale des Körpers
- Grundeinflüsse auf die Gesundheit
- Ernährung – Oberhaupt der Gesundheit
- Vitalstoffe – Lebensenergie und Zellschutz
- Vitalstoffbedarf und Angebot
- bioLOGISCHE Nahrungsergänzungen

Teil 1 und Teil 2 dauern jeweils ca. 90 Minuten. Dazwischen gibt es eine 20-minütige Pause!