

# NEUSTART Gesundheit

René Hille

Einladung zum  
VORTRAG

08. August 2024

Einlass: 17:30 Uhr

Beginn: 18.00 Uhr

Ende: 21.00 Uhr

Wo: Treffpunkt wirRauner  
Eichendorffstr. 73  
73230 Kirchheim/Teck

Eintritt: 13,- Euro

Hier online buchbar:



[Klick hier: Link zur Buchung](#)





# 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!**