



Vortrag
inkl. Getränk und Bidon
Eintritt CHF 20.00

Ernährung im Alltag und Sport

Inhalt:

1. den Stoffwechsel verstehen! (Exkurs Stoffwechsel)
2. Wie unterstützt die Ernährung Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit?
3. Was braucht mein Körper wirklich? (Alltag & Sport)
4. Wie strukturiere ich meine Ernährung im Alltag & Sport richtig?
(4 Wochen Guideline für sämtliche Teilnehmer)
5. Wie erreiche ich mein persönliches Ziel? (abnehmen, zunehmen, sich wohlfühlen, mehr leisten)

Vortrag mit:

Benjamin Signer
NUTRITION & ANALYTICS

Datum: Donnerstag, 21.09.2023
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: SportGYM
Wallgrabenweg 13, 4663 Aarburg
062 791 41 30 oder WhatsApp 079 958 37 00



.....✂.....

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Bitte um Anmeldung bis 19.09.2023

Name: Vorname:

Tel.: Email:

Ich nehme am Vortrag vom Donnerstag, 21.09.2023, teil