

Angelika Kirchmaier

Mein knackig-frisches Immunsystem

Gesund essen, gut schlafen, mit Freude bewegen

Dieser praxisnahe Vortrag führt an neue, überraschende Erkenntnisse heran und gibt Antworten auf brennende Fragen:

- Krank durch einen zu sauberen Darm? Muss man den Darm „putzen“ und wenn ja, wie?
- Stress – Krankmacher oder sogar gut fürs Immunsystem? Neue Erkenntnisse lassen aufhorchen!
- Man soll viel trinken, heißt es, aber stimmt das überhaupt und wieviel ist genug?
- Heilkräutertee den ganzen Winter über, macht das Sinn?
- Vegane Milch – gesund oder sogar allergiefördernd?



ANGELIKA KIRCHMAIER zählt zu den bekanntesten Ernährungsexpertinnen Österreichs. Umfassende akademische Ausbildung u.a. in den Bereichen klinische Ernährungsmedizin, Diätologie, Gesundheitswissenschaften und Sport.



Mo., 12. Dezember 2022, 19.00 Uhr
Mittelschule Prutz-Ried und Umgebung
**Ried im Oberinntal 170, Schul- und
öffentliche Bücherei**



Eintritt frei.

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln für Veranstaltungen.



TYROLIA

www.tyrolia.at/events