


Wir alle brauchen Omega-3-Fettsäuren



Wir alle brauchen Omega-3-Fettsäuren

Um unseren Körper gesund zu halten, müssen wir ihm Nährstoffe in ausreichender Menge zuführen. In unserer heutigen modernen Ernährung fehlen unter anderem die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, deren Mangel zu zahlreichen Krankheiten führen kann. Wie wir diese optimal in unseren Speiseplan integrieren können und wie sie uns im Sport unterstützen, wird Ihnen in diesem Vortrag erklärt.

 **WipGym**
Brenner Str. 17
6150 Steinach am Brenner

 Mag. Ruth
Brandstätter

 27.11.2024

18:30 - 19:30

Jetzt registrieren

**Mit anschließender Verkostung
von hochwertigem Omega-3-Öl**