

# 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.

 **Crossfit Innsbruck**  
Stadlweg 13  
6020 Innsbruck

 Mag. Ruth  
Brandstätter

 28.11.2024

19:00 - 20:00

## Jetzt registrieren

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