

IMPULS – ONLINE – VORTRAG

LEICHTER DURCH STRESSIGE ZEITEN MIT GEZIELTER ERNÄHRUNG

Stress betrifft nicht nur die Arbeitswelt, denn auch der Freizeitstress wird immer größer. Leistungsdruck, Dauerbelastung und psychischer Druck kostet den Körper viel Kraft, geht oft an die Ressourcen und verbraucht viele Nährstoffe.

Durch Fast Food und Süßigkeit probieren wir oft das Ganze zu kompensieren.

Hier gibt es eindeutig bessere Möglichkeiten, welche in diesem Vortrag präsentiert werden.

