

## Essen mit Pausen

1:1, 5:2, 16:8 - unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngeres Aussehen und weniger Kilos, ganz ohne Jojo-Effekt. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	19,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen

### Verfügbare Termine