

REGIONAL LFI SÜDWESTSTEIERMARK

ESSEN MIT PAUSE

► **Termin und Ort:**

🕒 Mo., 27. Feb. 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
📍 Kirchenwirt Hitzendorf
Hitzendorf 6, 8151 Hitzendorf

► **Kosten:**

15 € pro Person
Inkl. Unterlagen

► **Referentin:**

Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

► **Anmeldung:**

Regina Schreiner
T 0676 47 07 172

bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn

Intervallfasten

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 dem 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.

Die Bäuerinnen.

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark