

252GBD040 Zyklus-Food – Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Beginn Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 5,00 €

Dauer U-Tag

Kursleitung Stefanie Christ

Kursort , ,

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können - von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der zweiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen - individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.

[zur Kursdetail-Seite](#)