

Entzündungshemmende Ernährung

Kursnummer	261GED020
Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Online - Kurs: Digital Dienstag
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	0 - 99
Kursleitung	Stefanie Christ

Erfahren Sie mehr über die Kraft der Ernährung, Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit Ihre Gesundheit zu fördern. In diesem Vortrag werden wir uns mit den Grundlagen einer entzündungshemmenden Ernährung befassen und praktische Tipps zur Integration in Ihren Alltag geben.

Themen, die behandelt werden:

Die Rolle von Entzündungen im Körper

Lebensmittel, die Entzündungen fördern und reduzieren

Nährstoffe und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben

Praktische Ernährungsempfehlungen für eine entzündungshemmende Ernährung

Egal, ob Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben, oder präventiv handeln möchten, dieser Vortrag bietet Ihnen wertvolles Wissen, um Ihre Ernährung für eine bessere Gesundheit zu optimieren.

Besonderheit

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des "Digital Dienstag" statt. Für diese besonderen Kurse gilt eine Durchführungsgarantie. Das heißt, die Kurse finden schon ab einer Anmeldung statt. Ermäßigungen sind für dieses Kursformat nicht möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online - Kurs: Digital Dienstag