

starkes Immunsystem - Rundum gesund

Unser Immunsystem ist unser körpereigener Wächter der Gesundheit. So komplex wie die physiologische Wirkungsweise im Körper, sind auch die Möglichkeiten es von außen zu beeinflussen.

Inhalte

Eine ungünstige Lebensweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, einem Apfel pro Jahr zwecks Vitaminversorgung, kurzen Nächten, viel Stress und am liebsten den ganzen Tag auf der Couch, um jede Bewegung zu vermeiden, führt zu so vielen Schlacken, Säuren und Giften, dass unser Organismus jede Erkältung förmlich herbeisehnt.

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie wie die drei Bereiche Ernährung, Stressbelastung und Bewegung Einfluss auf unser Immunsystem nehmen.

So gibt es Lebensmittel die unserem Immunsystem schaden und solche die es stärken.

Bewegungsmuffel sind nachweislich öfter krank als aktive Menschen. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung bringen das Lymphsystem in Schwung und helfen so Gifte und Schlacken auszuscheiden.

Stress belastet! -Auch Ihr Immunsystem. Stress produziert Stresshormone. Das führt langfristig zu einem geschwächten Immunsystem und der Körper wird anfälliger für Erkältungen und Grippe.

Bekommen Sie durch unsere interaktiven Vortragsreihe einen wertvollen Input über die Physiologie unseres Körpers und lernen Sie mit kurzen praktischen Impulsen, was Sie tun können, um Ihr Immunsystem langfristig zu stärken!

Diese drei Vorträge machen Sie fit um Ihr Immunsystem zu stärken:

1. eat smarter! -Wie Ernährung unser Immunsystem beeinflusst.
2. Couchpotatoes sind öfter krank! - Wie Bewegung unser Immunsystem beeinflusst.
3. Gestresste Abwehr! - Wie sich Dauerstress unser Immunsystem beeinflusst.

Angebot

-3 interaktive Vorträge à ca. 60 Minuten
(Hinweis: die drei Vorträge sind jeweils an unterschiedlichen Tagen und nicht alle gemeinsam an einem Tag!)

-min. Teilnehmer 12/max. unbegrenzt



Dozent

Tomma Günter, Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert.

Mazlum Dimirci, M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft Sportmediziner und Sportwissenschaftler.

Jennifer Jensen, Master of Arts Public Health, Stressmanagement-Trainerin, Entspannungscoach.

Organisation

Raumgröße der Teilnehmerzahl entsprechend

Beamer und Leinwand sind vom Betrieb zu stellen

Endgerät (Laptop etc.) nach Absprache

