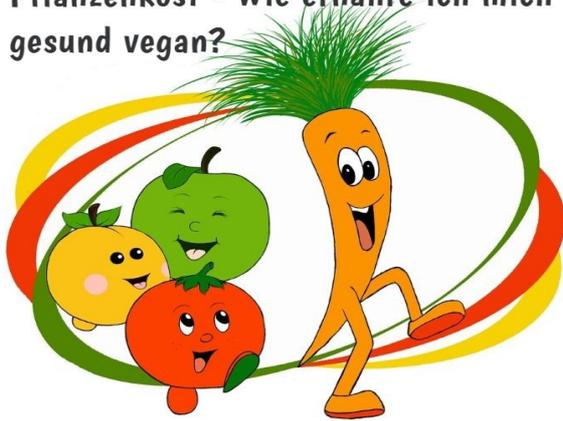


Pflanzenkost - Wie ernähre ich mich gesund vegan?



Vortrag Pflanzenkost – wie ernähre ich mich gesund vegan?

Was erwartet Sie?

- Sie erlernen die Komponenten und Vorteile einer Pflanzenkost für Ihr Wohlergehen.
- Die Vielfalt/ Zusammensetzung dieser bunten Ernährung und die vegane Ernährungspyramide werden Ihnen anschaulich präsentiert.
- Geschickte Lebensmittelkombinationen und die wichtigsten Nährstoffe sind Ihnen nach diesem Vortrag geläufig.
- Die Top-Ten der gesündesten Lebensmittel sowie köstliche Rezeptideen und viele Tipps warten auf Sie.