



# Online-Seminar: Immunpower

Am 17.03.21 von 13:00 bis 14:00 Uhr

## Oft schlapp oder krank?

Gerade jetzt sollten wir unseren Körper bestmöglich gegen Viren und Bakterien wappnen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unser Immunsystem arbeitet hierfür jeden Tag auf Hochtouren. Können wir unser körpereigenes Abwehrsystem dabei aktiv unterstützen? Ja, die richtige Ernährung macht's: Wir zeigen, was du jetzt essen solltest, um gesund zu bleiben.

## So bleibst du fit!

Proteine, Vitamine, Mineralstoffe? In unserem Online-Seminar erfährst du, welche Nährstoffe dein Körper jetzt dringend benötigt und auf welche Ernährungsgewohnheiten du besser verzichten solltest. Auf dich warten praktische Alltagstipps, smarte Rezeptvideos und leckere Immun-Kreationen zum Nachkochen - für volle Immunpower und mehr Wohlbefinden im Alltag.