

„Mehr Leistung für Kopf und Körper- durch richtige Ernährung due beste Performance für den Alltag erlangen“; interaktiver Miniworkshop

Sie definieren sich eigentlich als Powerfrau, doch seit einiger Zeit ist irgendwie der Wurm drin. Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit begleitet Ihren Alltag. Ganz ehrlich, eigentlich funktionieren Sie nur noch. Beruf, Kinder, Haushalt, Familie. Sie möchten gern allen gerecht werden, doch selbst fühlt es sich an, als bleiben Sie auf der Strecke.

Bevor die Spirale weiter nach unten dreht, möchte ich Ihnen in diesem Vortrag zeigen, wie eine legale Leistungssteigerung, um eine bessere Performance zu bekommen, möglich ist. Der Alltag soll Spaß machen und die Schwerfälligkeit gehen. So das Ziel.

Sicherlich fragen Sie sich nun, wie das ohne Drogen möglich ist.

Mein Name ist Sonja Kreuzer, ich bin Diätassistentin und arbeite seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung. Welchen Impact unser Essen auf unsere Leistung hat man schon vor sehr vielen Jahren über die unterschiedlichsten Studien herausgefunden. Doch leider wird dieses Thema nicht in der Schule unterrichtet und obwohl es für unseren Körper wirklich überlebenswichtig ist, das richtige zu essen, tun wir uns mit der Auswahl schwer. Wieviel von was sollten wir eigentlich essen? Und was in unserer Ernährung entscheidet darüber wie Gesund und Leistungsfähig wir sind.

In diesem 60 Minuten Vortrag erhalten Sie wertvolles Wissen, um in Ihrer Zukunft der Müdigkeit und der Antriebslosigkeit positiv entgegenzuwirken.

Ich freu mich auf Sie.

Sonja Kreuzer

und im Anhang auch ein Foto

