

WARUM SCHOGGI WICHTIG IST ...

Veranstaltung vom 25. Februar 2022, 14.30 – 15.30 Uhr,
Centrum St.Mangen

Claudia Egger, MPTSc. dipl. Physiotherapeutin,
dipl. kPNI-Therapeutin

«Sitzen ist das neue Rauchen» tönt es aus aller Munde. Stimmt das? Was passiert im Körper beim Sitzen? Und was ist an Bewegung besser? Was passiert beim Schoggi-Essen? Und wenn wir «zu wenig» trinken?

Welchen Gesundheits-Weisheiten soll man Glauben schenken? Der Vortrag von Frau Egger entführt Sie in die Welt der aktuellen Gesundheitsthemen und zeigt Ihnen gesunde Bewegungs-Ideen für den Alltag. Ausserdem erhalten Sie Hinweise auf Super-Food für Nerven und Gehirn und die Referentin erklärt Ihnen humorvoll die praktische Ergonomie. Sie erfahren, was von den neuesten Ernährungstrends zu halten ist und was ein Gipfeli mit unserer Darmwand macht. Frau Egger stützt sich dabei auf wissenschaftliche Erkenntnisse und erklärt in verständlichen Worten.



Bild: T-Rex / freepik