

Gesundheit beginnt im Darm

Eine ausgewogene Ernährung ist der entscheidende Faktor

Zertifizierter Gesundheitskurs (nach §20 SGB V)

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.

Bereits Hippokrates erkannte die Bedeutung der Darmgesundheit und bezeichnete den „gesunden Darm als Wurzel aller Gesundheit“. Es ist schon lange bekannt, dass der Darm einen großen Einfluss auf Körper und Seele hat.

In diesem Kurs erhalten Sie Empfehlungen für Ihren Alltag, welche Nahrungsmittel am besten geeignet sind, um Ihre Darmgesundheit positiv zu beeinflussen. Mit vielen nützlichen Tipps und Tricks zur praktischen Umsetzung fördern Sie Ihre Gesundheit, steigern Ihr Wohlbefinden und senken das Risiko für gesundheitliche Beschwerden.

In den **3 individuellen Ernährungsberatungen** nehmen wir auch Ihr Ernährungsprotokoll, welches Sie bitte zum ersten Termin mitbringen, unter die Lupe. Weiterhin erhalten Sie fundiertes Informationsmaterial und Arbeitsblätter rund um das Thema Darmgesundheit.



Präventionskurs KU-ER-WM5VUE - 280 Euro

Melden Sie sich jetzt zu Ihrem Gesundheitskurs an:

Hanna Johannsen

Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Vitalzentrum Wedel, Hafenstr. 26, 22880 Wedel

04101-517 3535

info@hanna-johannsen.de

www.hanna-johannsen.de

