

TIEMPO PILATES

X

MICHAEL BURGER

ERNÄHRUNG AKTUELL  
WAS SOLL ICH ESSEN?

22. MAI 2019 // 19:00 – 21:30 UHR



VORTRAG IM QUADRAT  
IN ZOLLIKOFEN

# ERNÄHRUNG AKTUELL - WAS SOLL ICH ESSEN?

Fragen über Ernährung bewegen viele Menschen. Der Diätendschungel wird immer dichter und grösser. Die Verunsicherung auch. In diesem Vortrag erfahren Sie hochspannende Fakten, neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte, einfache und hilfreiche Prinzipien für eine individuell ausgestaltete, aber „gluschtige“, gesunde und nachhaltige Ernährungsweise.

Auf unserem Weg, der Frage „Was soll ich essen?“ auf der Basis einer solideren Grundlage wieder ein Stückchen näher zu kommen, entlarven wir Ernährungsmythen und gehen der Farge nach, was denn wirklich gesund ist.

Michael Burger setzt sich seit fast 25 Jahren intensiv mit verschiedenen Ernährungsrichtungen, Trends und wissenschaftlichen Erkenntnissen rund ums Essen beruflich auseinander.

## ANMELDUNGEN

info@tiempo-pilates.ch  
079 343 15 96

PREIS INKL.  
MINI-APÉRO

35.-

Ernährung aktuell  
Was soll ich essen?

Vortrag it Michael Burger von Vitapower

Am 22. Mai 2019

Von 19:00–21:30 Uhr

Im Quadrat Zollikofen, Bernstrasse 178, 3052 Zollikofen

Zwei Blöcke à 45 Minuten mit jeweils 10 Minuten Pause,  
Mini-Apéro und Q&A

 **tiempo**  
mehr als Pilates

  
*Gesundheit genießen*