



Gesund

Januar und Februar 2018*

Gesund ins neue Jahr

Gesunde Ernährung - was heißt das? Ständig gibt es Empfehlungen für neue Ernährungstrends. Paleo, Raw Food, Vegan, Clean Eating uvm. – Was ist sinnvoll? **Was ist richtig?** Was ist wichtig? Und auf **was kann ich verzichten?**

Susan Krug, Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit, **referiert bei uns über Sinn und Unsinn** - für eine gesunde Ernährung, das richtige Frühstück – Superfoods – Tipps für Kids – Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Stress und deren Auswirkung und zu guter Letzt über einen gesunden Darm.

Ich bin stolz **Susan Krug als Referentin** gewinnen zu können. Im Januar & Februar wird sie **Mittwochs** von 10:30 bis 11:30 Uhr jeweils über ein Thema referieren. **Die gesunden Kostproben vom Café Justus sind natürlich gratis!**

*Detaillierte Informationen und **genaue Termine finden Sie unter cafejustus.de**



Café Justus
Brot Zeit Café

Heusteigviertel
Olgastraße 118, Stuttgart

0711 62006046
cafejustus.de