

Inspirierende Vorträge für mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Gesundheit beginnt mit Wissen! Doch in der heutigen Zeit sind wir von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Ernährungsmythen und widersprüchlichen Ratschlägen umgeben. In meinen praxisnahen und fundierten Vorträgen bringe ich Klarheit in die Welt der Ernährung und Gesundheit – verständlich, alltagstauglich, entspannt und mit vielen Aha-Momenten.

Zum Beispiel mein Vortrag:

„Ernährung heute – und was hat das eigentlich mit unserer Gesundheit zu tun?“
(Dauer ca. 2-3 Stunden)

Unsere moderne Ernährung unterscheidet sich drastisch von der natürlichen Kost, für die unser Körper ursprünglich geschaffen wurde. Die Auswirkungen? Nährstoffmängel, chronische Entzündungen, Verdauungsprobleme, Energielosigkeit und viele Zivilisationskrankheiten.

In diesem Vortrag erfährst du:

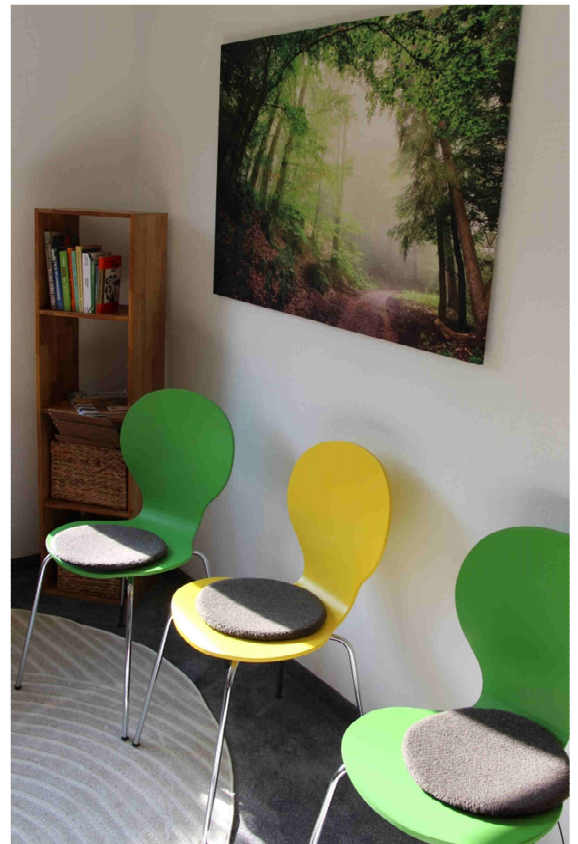
- ✓ Warum industriell verarbeitete Nahrungsmittel uns krank machen können
- ✓ Was sind Lebensmittel, die uns gut tun und die diesen Namen auch verdienen
- ✓ Wie du mit einfachen Umstellungen deine Gesundheit nachhaltig verbessern kannst
- ✓ Praktische Ernährungstipps, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen

Weitere Vortragsthemen

- „Gesunder Darm – gesunder Mensch“ Einführung in eine angeleitete, geführte Darmkur
- Individuelle Themen auf Anfrage

Für wen sind meine Vorträge geeignet?

- Unternehmen, die ihren Mitarbeitern gesunde Impulse geben möchten
- Gesundheitsinteressierte Gruppen & Vereine
- Bildungseinrichtungen & Schulen
- Alle, die Ernährung & Gesundheit besser verstehen wollen



Gesundheit ist kein Zufall – sondern eine bewusste Entscheidung!

Lass dich inspirieren und entdecke, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

Interesse an einem Vortrag? Kontaktiere mich gerne für ein individuelles Angebot!

Christiane Mühmel – Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung

Festnetz: 07306-914 965 2

Mobil: 0172-739 15 20

info@christiane-muehmel.de