

# Essen Sie sich gesund!

## Prävention mit Genuss durch frische Ernährung und tägliche Bewegung



### IMPULS-VORTRAG

am Mittwoch 24.04.2019

um 18:00 Uhr

Praxis Dr. Harry Böthig, Ridlerstr. 33



Bitte **Anmeldung** unter:  
0151-42 84 13 39  
oder per email:  
info@beratungsfuchs-  
muenchen.de

Wertschätzungsbeitrag:  
10 Euro

#### Ernährung

Welche Möglichkeiten gibt es, sich mit **basischer Ernährung** und **entzündungshemmenden Lebensmitteln** zu ernähren (regional und saisonal)?  
Wie können Sie Ihren **Darm** mit frischer Nahrung pflegen und **gesund** erhalten?

Nehmen Sie wertvolle **Praxistipps** zur erfolgreichen, alltagstauglichen Umsetzung mit!

#### Bewegung

Werden Sie aktiv!  
Nehmen Sie den **Schwung** des Frühlings mit, um Ihre eingefahrenen Gewohnheiten zu entrostet!  
Für **mobile Gelenke** und mehr **Lebensenergie**

**Lassen Sie sich durch eine abschliessende Kostprobe mit Genuss überraschen!!**



**Dr. Eva Mathilde Fuchs**

Diplom-Chemikerin  
Ganzheitliche Beraterin für  
Ernährung, Mentales und  
Bewegung