Frau sein – g´sund bleiben

Frauen leben länger als Männer, aber rund 20 Jahre davon in mäßiger bis schlechter Gesundheit. Das muss nicht so sein – tun wir etwas dagegen! Erfahren Sie in diesem Vortrag zur Frauengesundheit, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung auf Ihre Gesundheit und damit auch auf Ihre Lebensqualität achten können.
Welche Rolle spielen die Hormone? Was ist an der Zusammensetzung von Frauenkörpern spezifisch und warum ist ein Maßband sinnvoller als die Waage? Wie kann ich mich gesünder ernähren und so mein Herz schützen und zugleich brustgesund essen? Was kann ich beachten, um meine Darmgesundheit und damit mein Immunsystem und meine Psyche zu unterstützen?
In diesem spannenden Mix aus Gesundheitsvortrag mit vielen Praxiselementen für den Alltag erhalten Sie stärkende Impulse für Ihre Gesundheit als Frau.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	20,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Bäuerinnen und Bauern (ältere)

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at