

Stress & Ernährung: Was unser Kopf mit dem Bauch zu tun hat

Samstag, 08. November 2025 | 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Ernährungszentrum Bad Berleburg | 57319 Bad Berleburg, An der Odebornskirche 7



Stress wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus, sondern auch auf unseren Stoffwechsel und das Essverhalten. Dieser Vortrag erklärt, wie Kopf und Bauch zusammenhängen und wie du mit gezielten Strategien Stress abbauen und gleichzeitig gesunde Ernährung beibehalten kannst.

Veranstalter:

Ernährungszentrum Bad Berleburg

An der Odebornskirche 7

57319 Bad Berleburg

rene@lvlup-coaching.de

<https://www.lvlup-coaching.de>

Weitere Informationen: <https://www.lvlup-coaching.de/vortrage/>

