



VitaMea

LIVE

18. November 2026

19:30 Uhr

Wenn Stress hungrig macht

Wenn der Alltag hektisch wird, gerät auch die Ernährung oft aus dem Gleichgewicht.

Entdecken Sie, wie Stress auf den Körper wirkt, welche Nährstoffe in belastenden Zeiten besonders wichtig sind und wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Energie und Wohlbefinden gewinnen.



REFERENTIN

Eliane Baumann
dipl. Ernährungscoach

SCHWERPUNKTE:

- Stress besser ausgleichen
- Nährstoffspeicher gezielt füllen
- Mehr Energie gewinnen

VitaMea
Ganzheitliche Unterstützung durch
Schul- & Komplementärtherapeuten
Seminarstrasse 11, 6285 Hitzkirch



Mehr
erfahren &
anmelden
www.vitamea.ch