

Abstract Brain-Food...

Intelligenz ist essbar! Die Fragen rund um das Thema Gesundheit und Ernährung sind sehr breit gefächert und bewegen uns tagtäglich.

Was, wie viel und wann soll ich zu mir nehmen, damit ich bestmöglich davon profitiere? Sollten bestimmte Lebensmittel meine Einkaufsliste beherrschen, damit ich geistig 24/7 fit und belastbar bin?

Kann ich bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zuführen, damit ich intelligenter und aufnahmefähiger werde?

Das sind nur ein paar wenige Fragen, die die Wissenschaft sehr beschäftigt, denn die Bevölkerung muss teilweise immer größere geistige Herausforderungen jeglicher Art annehmen, um konkurrenzfähig und gesund zu bleiben.

Und welchen Ernährungs-Aposteln soll man folgen, damit man das Bestmögliche aus sich herausholt?

Sie dürfen am Ende des Webinars selbst entscheiden, wie Sie damit umgehen, denn dies ist aus meiner Sicht der einzig richtige Weg...denn...wir sind alle unterschiedlich und sollten auf unsere eigenen Signale hören. Eine Portion Wissen, die ich Ihnen im Webinar in 45 Minuten vermitteln möchte, wird auf jeden Fall helfen Sie dabei zu unterstützen Ihren eigenen Weg zu gehen.

