

ONLINE VORTAG

Pflanzliche Proteine

Deine unterschätzte Kraftquelle

Fühlst du dich manchmal trotz regelmäßiger Training und gesunder Ernährung müde, erschöpft oder wenig kraftvoll? Ein möglicher Grund:
Eiweißmangel - ein Thema, das oft unterschätzt wird und tiefgreifend auf Wohlbefinden, Regeneration und Energie wirkt.

In diesem Vortrag erlernst du,

- welche **Symptome** einen Eiweißmangel erkennen lassen
- welche **Konstitutionstypen** einen erhöhten Eiweißbedarf haben
- wie du **pflanzliche Proteinquellen** für dich verwertbar machst
- wie Proteine deine **Regeneration & Balance** unterstützen

Entdecke, wie nährend pflanzliche Proteine für dein Wohlbefinden sind und

Sei dabei!

Wann: **11. März 2026 / 19:00 Uhr**

Wo: **Online - via Zoom**

Wie: **Anmeldung unter elina-steiner@web.de**

Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis
(10 € Mindestbeitrag sind empfohlen)

www.natuerlich-elina.de

