

# „Gesundheitsschutz aus der Natur“

## Power & Vitalität aus Obst und Gemüse

Referentin:

**Eva M. Stenger**  
Vitalstoffberaterin

Themen:

### **Ernährung – Chance für Lebensqualität bis ins hohe Alter**

- Risiken unserer modernen Ernährungs- und Lebensweise
- Freie Radikale und Oxidativer Stress – Ursache für die Entstehung chronischer Zivilisationskrankheiten
- Bedeutung von Sekundären Pflanzenstoffen für Fitness, Anti-Aging und Gesundheit
- Ernährungsempfehlungen der Deutschen Krebsgesellschaft und des Bundesgesundheitsministeriums

### **Nahrungsergänzung – Brücke zu einer bewussten und eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge**

- Sinn oder Unsinn von Vitaminpräparaten
- Aktuelle Empfehlungen von Gesundheitsexperten und Ernährungsgesellschaften
- Qualitätskriterien für die „Qual der Wahl“ einer natürlichen und ganzheitlichen Nahrungsergänzung

Name

Vorname

Straße

PLZ

Ort

Tel./Fax

e-mail

**Anmeldung erbeten an:**

Eva M. Stenger, BALANCE pur ...  
Tel.: 06029 9986558, Fax: 06029 9986559  
E-Mail: [info@balancepur.de](mailto:info@balancepur.de)