



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

## Einladung zum Vortrag vom FachFrauenNetzwerk e.V.

Darmstadt, den 08.08.2019

### Bauch an Hirn: WIE bleibst du fit?

#### Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Dass wir mit richtiger Ernährung unser Gehirn zum besseren Denken anregen und auch Krankheiten positiv beeinflussen können, ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien mittlerweile bewiesen. Eine Ernährungsform ist LCHF – das bedeutet „low carb high fat“. Dies bedeutet, hochwertige Fette zu essen, den Kohlenhydratkonsum einzuschränken und moderat Eiweiß zu sich zu nehmen. Die angestoßenen Prozesse im Körper wirken sich positiv auf alle Körperfunktionen und somit auch auf unser Stimmungs- und Leistungslevel aus.

Die Ernährungsberaterin Alexandra Betzler beschäftigt sich mit den Hintergründen der LCHF-Ernährung, ist aber vor allem Praktikerin. Sie kocht für Familie, geht mit Kunden einkaufen, hält Vorträge und leitet Kochkurse. So hat sich bei ihr das Gewicht ohne Hungern normalisiert und auch etliche Zipperlein und Wehwehchen sind ganz nebenbei verschwunden. Weitere Erfahrungsberichte zu LCHF zeigen Erfolge für die Gesundheit. Bei einem Vortrag am **Mittwoch, den 28. August um 19.30 Uhr, Gasthaus zum Lamm – Hotel Hax, Georg-August-Zinn-Str. 32, 64823 Groß-Umstadt** erfahren interessierte Frauen mehr über die LCHF-Ernährung. „Damit geben Sie sich die Chance, eigene positive Erfahrungen zu machen um voller Überzeugung zu sagen: Bauch an Hirn: SO bleibst du fit!“, so die Referentin.

Alexandra Betzler hat verschiedene Aus- und Fortbildungen im Ernährungsbereich absolviert, u.a. eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin am Familien- und Gesundheitszentrum Bad Honnef, eine Ayurvedische Typenlehre und Kräuterkunde und ist ausgebildeter nlp-Resonanz®-Coach, nlp-Resonanz®-Practitioner am Institut Kutschera. 2017 erfolgte die Weiterbildung zum LCHF-Ernährungs-Coach.

Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 15,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/971 42 33. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: [info@fachfrauennetzwerk.de](mailto:info@fachfrauennetzwerk.de). Weitere Infos unter: [www.fachfrauennetzwerk.de](http://www.fachfrauennetzwerk.de)

#### Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33