

# Gesundheitsforum Plus+

Vortrag über Prävention, Gesundheit und Ernährung

**Mittwoch, 08. Februar 2012**

Beginn: 20:15 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten

Ort: Injoy Delmenhorst  
Hannah-Arendt-Straße 6



## Referenten:

**Daniela Bessen**

Ernährungsberatung, Yoga-Trainerin, Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement (Landesbetriebssportverband Bremen)

**Dennis Dörgeloh**

Fachtrainer für Gesundheit, Fitness und Prävention

## Prävention - Vorbeugen ist besser als reparieren

- ✓ Mikronährstoffmangel und Zivilisationskrankheiten
- ✓ Die Grundlagen der Ernährung
- ✓ Was sind freie Radikale?
- ✓ Die Bedeutung von sekundären Pflanzenstoffen
- ✓ Vorsorge durch gesunde Ernährung, „5 am Tag“
- ✓ Die richtige Ernährung für Erwachsene, Kinder und ältere Menschen

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 05.02.2012 unter:

E-mail: [info@injoy-delmenhorst.de](mailto:info@injoy-delmenhorst.de)

Tel.: 0 42 21 / 91 66 36 8

... oder meldet Euch einfach am Tresen an!

Eintritt frei  
begrenzte Plätze