

Einladung – „Fitte Gelenke“ Teil 1

Fitte Gelenke – gute Mobilität

Ernährung & Bewegung sind ein untrennbares DUO!



Mag. Veronika Macek-Strokosch

Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin
Fachberaterin für Darmgesundheit

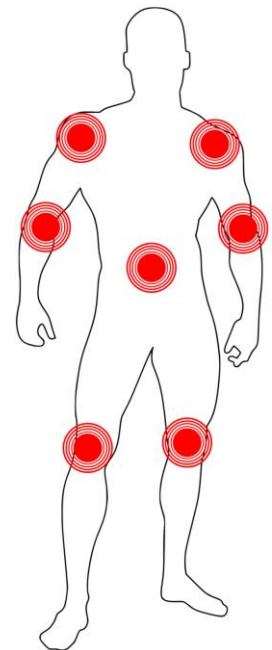
Montag, 30. Mai 2022 um 17 Uhr

im Österreichischen Pharma- und Drogistenmuseum,
1090 Wien, Währinger Straße 14, Vortragsraum Erdgeschoß

Ernährung und Bewegung helfen, den Knorpel-Abbau zu stoppen und die Gelenke fit zu halten. Ein Gelenk funktioniert jedoch nur so gut, wie der Muskel, der ihn stützt – je kraftvoller der Muskel, desto stabiler das Gelenk.

Frau Mag. Macek-Strokosch zeigt in ihrem Vortrag faszinierende Einblicke in unseren Stoffwechsel und zeigt, wie Sie Ihre Gelenke durch Nährstoffe optimal unterstützen können.

- Was hat Ernährung mit starken Muskeln und Gelenken zu tun?
- Wie hoch sollte die Eiweißversorgung sein, um die Muskelmasse zu erhalten?
- Was hat der Darm mit Entzündungen zu tun?
- Was haben Sonnenlicht und Vitamin D mit Stürzen zu tun?
- Warum ist eine ausreichende Vitamin B12-Versorgung empfehlenswert?



Mag. Veronika Macek-Strokosch ist selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und Fachberaterin für Darmgesundheit. Sie leitet ihr Unternehmen Eat2day Ernährungsconsulting in Wien, hält viele Vorträge und Seminare und ist im Bereich betrieblicher Gesundheitsförderung tätig. In der Praxisgemeinschaft Pro Age im 13. Bezirk bietet sie individuelle Ernährungsberatung an. Weitere Infos unter www.eat2day.at

Anmeldungen erbeten per E-Mail: drogistenmuseum@drogistenhaus.at oder **telefonisch** unter **(01) 512 62 29** - MI und FR, jeweils 9:30-12:30 Uhr und 13:00-17:00

Eintritt: EUR 7.-

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



www.drogistenmuseum.at



www.eat2day.at

Einladung – „Fitte Gelenke“ Teil 2

Fitte Gelenke – gute Mobilität Ernährung & Bewegung sind ein untrennbares DUO!

Dipl. Ing. Michaela Dobes, MBA
Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin,
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin



Ing. Norbert Schnalzer
Ausgebildeter Sporttherapeut, Personal Trainer,
Akad. Sport- & Fitnesstrainer



Donnerstag, 9. Juni 2022 um 17 Uhr
MOMENTUM - Gesundheit in Bewegung
Hietzinger Kai 133, 1130 Wien

Nimmt der mit zunehmendem Alter auftretende Verschleiß des Knorpels zu, ist die Entlastung der Gelenke durch stützende Muskeln, Sehnen und Bänder von großer Bedeutung. Mit gesunden Lebensmitteln sorgen Sie für ausreichend Vitalstoffe in der Gelenkflüssigkeit. Durch Bewegung gelangen diese zum Knorpel und versorgen ihn.

Wir geben in unserem Vortrag Einblick in die positive Wirkung von Bewegung auf Knochen und Gelenke und zeigen Ihnen:

- Was Sie bei schon bestehenden Problemen tun können
- Dass die Ursache für Ihr Problem nicht unbedingt dort liegen muss, wo Ihre Beschwerden spürbar sind
- Worauf bei Arthrose zu achten ist, welche Arten von Arthrose unterschieden werden und welche Bewegung sich eignet

„Bewegungs-Kräfte aktivieren & wohltuende Veränderung schaffen – persönlich und individuell begleitet – in angenehmer Atmosphäre.“ Das ist das Motto von Unternehmensgründerin DI Michaela Dobes, Gesundheits- und Fitnesstrainerin. Es war ihr ein Herzensanliegen, ein Bewegungsinstitut der ganz besonderen Art ins Leben zu rufen.

Von Anfang dabei im Team ist Ing. Norbert Schnalzer, er ist Personaltrainer und Sporttherapeut. Seine Leidenschaft ist es, mit viel Expertise und Feingefühl genau das richtige Training zusammen zu stellen und stets mit einem charmanten Lächeln zu motivieren.

Anmeldungen erbeten per E-Mail: drogistenmuseum@drogistenhaus.at oder **telefonisch** unter **(01) 512 62 29** - MI und FR, jeweils 9:30-12:30 Uhr und 13:00-17:00

Eintritt: Kostenlos

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!