

# Einladung zum Vortrag

## Fit in den Frühling mit LEBERFASTEN

### Mag. Veronika Macek-Strokosch

Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin



**Donnerstag, 23. März 2017  
um 16 Uhr und 19 Uhr**

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

Zu viele Kalorien, insbesondere zu viele Kohlenhydrate bei gleichbleibendem Bewegungsmangel, fördern die Fetteinlagerung in der Leber.

Diese Leberverfettung begünstigt wiederum die Insulinresistenz, welche nicht nur einer Entstehung des Typ-2 Diabetes Vorschub leistet, sondern eine weitere Gewichtszunahme forciert: der Teufelskreis beginnt.



Beim Leberfasten steht nicht die maximal mögliche Gewichtsreduktion im Vordergrund. Die volle Funktionsfähigkeit der Leber wird häufig auch schon bei geringem Gewichtsverlust erreicht - vorausgesetzt, die Ernährung wird leberfreundlich gestaltet.

Frau Mag. Macek-Strokosch erklärt in ihrem Vortrag, wie beim Leberfasten der Stoffwechsel aktiviert wird. Das Fett im Bauchraum vermindert sich deutlich und somit auch der Bauchumfang.

Im Anschluss laden wir Sie zu einer Verkostung ein!

**Anmeldungen** erbeten per E-Mail: [drogistenmuseum@chello.at](mailto:drogistenmuseum@chello.at) oder **telefonisch** unter **(01) 512 62 29** - DI und DO, jeweils 8:30 - 12:30 Uhr.  
Eintritt: EUR 7.-



**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

[www.drogistenmuseum.at](http://www.drogistenmuseum.at)

 **Eat2day**  
Ernährungsconsulting  
[www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)