



## Omega-3 – Ein Grundstein für deine Gesundheit

Wann: Am Samstag, 9. März 2024

Wo: Yoga Scheune Krattigen

Von: 10 bis 11 Uhr (oder länger für welche, die einen Test machen wollen)

### Warum sollte ich genügend Omega-3 in meinem Körper haben?

Omega-3-Fettsäuren sind essentiell für unseren Körper und unterstützen eine Vielzahl von Funktionen. Sie tragen zur Aufrechterhaltung der Zellmembranen bei, unterstützt die Herzgesundheit, fördert die Gehirnfunktion und können entzündungshemmende Eigenschaften haben. Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3 kann dazu beitragen, dass das Risiko für chronische Krankheiten zu senken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Der Vortrag ist kostenlos für dich. Melde dich bei Interesse gerne unter [silvie@yogamond.ch](mailto:silvie@yogamond.ch) oder per Whatsapp 079 813 86 14 an.

Vor Ort kann ein Trockenbluttest gemacht werden, welcher dann vom Blutlabor Vitas analysiert und ausgewertet wird. Du wartest etwas 10-20 Tage auf deine Resultate und erhältst dann eine Auswertung von all deiner Fettsäuren im Körper und Fakten, um fundierte Entscheidungen über deine Gesundheit treffen zu können. Dieser Test kostet 80 Franken.

Wir freuen uns auf Dich.

Mit *lachenden*, *herzlichen*, und *Beschwingten* Gedanken

Eveline & Silvie

