

EGÉSZSÉGESEBB BÉLFLÓRA, ERŐSEBB IMMUNRENDSZER

Kétrészes előadás az immunrendszer működéséről és az egészséges táplálkozás szerepéről. Szó lesz a leggyakoribb táplálkozási tévhitekről, a vitaminok és étrend-kiegészítők tudatos használatáról, valamint a gyulladáscsökkentő étrendről, a bélflóra egészségéről és az őszi-téli időszakban alkalmazható, a mindennapokban is könnyen használható táplálkozási tanácsokról.



Disease
Prevention

 2026. 10. 01.
2026. 10. 08.  17:00  Faluház, Fő utca 30.

ELŐADÓK: SZÖGI MÓNICA