



FIT BIS 100

DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS

Kostenloser Vortrag von Mag. Silvia Lehofer
im Gemeindeamt Pernegg, Kirchdorf 16

LONGEVITY

bedeutet Langlebigkeit. Im Leben geht es aber nicht nur um das Zählen der Lebensjahre, sondern vor allem um die Verlängerung der Gesundheitsspanne, jener Lebenszeit, die wir voll Vitalität und ohne Krankheit verbringen können.



In diesem Vortrag erfahren Sie

- wie unsere Gene unsere Langlebigkeit beeinflussen
- auf welchen Säulen eine gesunde Lebensspanne aufbaut und
- wie Sie mit gezieltem Training, smarter Ernährung und mentaler Balance Ihr biologisches Alter beeinflussen können.

Infos unter: Mag. Silvia Lehofer
lehofer.sam@a1.net - 0660/1647320 - www.savivadha.at
oder
Gemeinde Pernegg an der Mur
gde@pernegg.at - 03867/8044



PERNEGG AN DER MUR