

# LEBEN



# Boris Schwarz: "Bewusst gut leben" – mit der richtigen Ernährung und Bewegung

"Bewusst gut leben" – das ist die Lebensmaxime von Fitnesscoach und Gesundheitsexperte Boris Schwarz. Er nutzt seine Expertise aus über 20 Jahren Erfahrung, um Menschen aufzuzeigen, wie sie durch eine optimierte Ernährungs- und Bewegungs- weise ihre Gesundheit erhalten können. In seinen Vorträgen und Seminaren zeigt er, wie Sie mit ein paar Tricks und Kniffen leistungsfähiger werden und bleiben können. Ein Thema, das viele beschäftigt, ist ein zu hoher Zuckerkonsum und Bewegungsman- gel. Aber was ändern? Gerade Menschen, die lange keinen Sport gemacht haben, scheuen den Einstieg. Boris Schwarz hilft beim Umdenken.

# Vortrag:

# "Bewusst gut leben"

Jeder Mensch ist so individuell wie sein Fingerabdruck. Deshalb stimmen pauschalisierte Wassertrinkmengenempfehlungen aus Sicht des Gesundheitsexperten Boris Schwarz nicht. Erhalten Sie in diesem Vortrag unter anderem Ihre persönliche Trink(mengen)formel und erfahren Sie, welchen Einfluss Nährstoffe auf Ihre Hirnleistung, Ihren Schlaf und Ihr Energielevel haben. Praxisorientierte Tipps zum direkten Umsetzen sind garantiert! Damit Sie bewusst gut leben und zugleich fabelhaft fit bleiben.

### Termin:

Dienstag, 28. März 2017, 18.00-19.30 Uhr

Preis pro Person: EUR 35,für Abonnenten nur: EUR 29,-

## Workshop: "Die bittere Wahrheit über süße Stoffe"

Weshalb rauben manche Nährstoffe Energie, während andere Sie zur Topform auflaufen lassen?

Boris Schwarz nimmt Sie mit auf eine Reise durch unseren Körper und verrät das Geheimnis süßer Versuchungen. Erfahren Sie, ob Diabetes Typ 2 heilbar ist und wie Sie mit bewusst guter Ernährung nicht nur Ihre Fettverbrennung dauerhaft anfeuern, sondern (noch) vitaler und leistungsfähiger werden. Erhalten Sie bewusst gute Tipps für ein fabelhaftes Leben.

### Termin:

Freitag, 21. April 2017, 14.00-18.30 Uhr

Preis pro Person: EUR 119,für Abonnenten nur: EUR 99,-

# Workshop: Bewegung – es ist nie zu spät, um anzufangen

Fließendes Wasser fault nicht und Türscharniere, die bewegt werden, rosten nicht.

Welches Geheimnis sich dahinter verbirgt, und was wir Menschen daraus lernen dürfen. verrät Ihnen Boris Schwarz in diesem Workshop. Erfahren Sie, weshalb Bewegungsmangel auf unseren Organismus wirkt wie ein Ganzkörpergips, und erhalten Sie Tipps, die Sie direkt ausprobieren können, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

### Termin:

Freitag, 19. Mai 2017, 14.00-18.30 Uhr

Preis pro Person: EUR 119,für Abonnenten nur: EUR 99,-

Veranstaltungsort für alle Veranstaltungen: VRM, Erich-Dombrowski-Straße 2, Mainz Verbindliche Reservierung nach Zahlungseingang. Anmeldung: VRM-Akademie, E-Mail: akademie@vrm.de, Telefon 0 61 31 / 48 49 79

