

## Lektion 8

★ Schätze Deine eigene Versorgungssituation bei Omega 3 Fettsäuren & Vitaminen ein.

? Welche Möglichkeiten zur positiven Veränderung stehen Dir derzeit zur Verfügung?

---

---

---

---

---

★ Erläutere einem Freund/Klienten die Zusammenhänge zwischen Lebensstil (z.B. Ernährung) und Belastungen im Körper (z.B. Entzündungsgleichgewicht)

★ Schau Dir die Lektion 8 mindestens noch einmal an.

