

# BRAIN FOOD

## CLEVER UND EINFACH DAS GEHIRN STÄRKEN



**Janine Lombardi**  
Ernährungskoach



**Daniela Alagna**  
Betriebliche Mentorin &  
Gedächtnistrainerin

Wenn Sie erfahren möchten, wie Sie im Alltag, ob bei der Arbeit, im Studium oder in der Freizeit, Ihre Leistungsfähigkeit durch Ernährung und Gedächtnistraining unterstützen können, sind Sie bei uns genau richtig!

In einer kleinen Gruppe werden Theorie und Praxis vereint. Es erwartet Sie ein spannender Workshop mit wertvollen Inputs, Übungen und Zubereitung von Powerfood. Erleben Sie, wie durch bewusste Essensauswahl und Gedächtnistraining die Konzentration gesteigert werden kann.

Datum: Samstag, 30.10.2021  
Zeit: 09:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: 180 CHF inkl. Material  
Ort: Praxis für Ernährungskoaching  
Solothurnerstr. 19, Hägendorf

Informationen und Anmeldung:

Janine Lombardi  
[praxis@janinelombardi.ch](mailto:praxis@janinelombardi.ch)  
Nat. 079 380 21 77

Daniela Alagna  
[info@ideacoaching.ch](mailto:info@ideacoaching.ch)  
Nat. 076 399 92 05

Wir freuen uns auf Sie!

