

# INFOABEND Stoffwechsel-Typisierung

## Essen, was der Körper wirklich braucht



Claudia Spiess,  
Gesundheitsförderung & Prävention  
Bewegung, Entspannung, Ernährung  
Stressmanagement, Quantenheilung  
Referate, Seminare, Wellnessferien



### INFOABENDE 2026:

Donnerstag, 15.1.26 (Appenzell)

Dienstag, 17. Februar 26

Freitag, 10. April

Dienstag, 16. Juni

Dienstag, 25. August

Zeit: jeweils 19.30 Uhr – 21 Uhr

Ort: Praxis megasana  
Haslibergstrasse 18  
8156 Oberhasli ZH

Unkostenbeitrag: CHF 15.00 (Abendkasse)

Anmeldung erforderlich  
unter Tel. 071 891 10 60  
oder E-Mail: [info@megasana.ch](mailto:info@megasana.ch)  
(Teilnehmerzahl beschränkt)

Metabolic Typing ist ein vielfach erprobtes Analyseverfahren (ohne Blutentnahme) zur Bestimmung des Ernährungstyps.

Brauche ich Fleisch & Fisch? Kann ich als Vegetarier leben? Welches Essen tut mir gut? Was macht mich müde? Woher meine Blähungen, Allergien? Ich esse doch wenig und nehme stetig zu! Genau zu wissen, was Ihrem Körper guttut, verhilft zu

- Gewichtsreduktion,
- mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit,
- besserer Konzentration,
- höherer Lebensqualität,
- mehr Gesundheit und Wohlbefinden,
- und sportlicher Leistungsoptimierung!



Erfahren Sie mehr dazu und melden Sie sich jetzt zum Infoabend an!

