



Einladung

zum Vortrag

„Vom Hasten und Fasten“

mit **Christian Graber**

(Ernährungsberater FH, Diätologe & Extremsportler)

Themen:

- die **Auswirkungen des Essens** (und des nicht Essens) auf unser zentrales Stoffwechselorgan – die Leber
- **die Vor- und Nachteile von Fastenkonzepten**
- **die Sinnhaftigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln**
- **ein Resümee** über die einfachsten Wege **"gesünder zu essen, obwohl man nicht wirklich anders isst"**.

Untermalt und begleitet wird der Vortrag

mit spannenden Bildern und Hintergrundgeschichten
zu den außergewöhnlichen Extremsporttouren von Christian Graber:

„As high as possible Tour“:

Grabers mehr als 5.500 km lange Tour
vom niedrigsten zum höchsten Punkt Europas mit Kajak und Rennrad (Hasten)

„Hungergames Austria Edition“:

Otto Obereggers & Christian Grabers ungeahnter Fußmarsch
ohne Nahrung, Geld, Schlafsack, Zelt und betteln quer durch Österreich (Fasten)

Wann:

Mittwoch, 17. April 2019

mit Beginn um 19.00 Uhr

Wo:

im SeeCafe der well welt kumberg

Unkostenbeitrag:

3,--/Person.

Die Marktgemeinde Kumberg als Veranstalter freut sich auf viele Teilnehmer!