

ETH Agri-Food Alumni &amp; VIAL

# Einladung : Fit for Brain

Wie steigern ich meine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit genussvoll?

**Donnerstag, 8. November, 19:00 Uhr, ETH Zürich, Raum: CHN C14**

Liebe Agri-Food Alumni und Studierende der Agrar- und Lebenswissenschaften

An diesem Event erhaltet ihr alltagsnahe Tipps, wie ihr genussvoll eure Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern könnt.

Die Ernährungswissenschaft vermutet, dass dabei verschiedene Faktoren und/oder Nährstoffe eine Rolle spielen. Je nach Alter stehen diesbezüglich andere Zielsetzungen und Problemstellungen im Vordergrund.

Auf Einladung der Agri-Food Alumni zeigt unsere Referentin Marianne Botta, wie man sich rund um Lernphasen und Prüfungssituationen sowie im Studienalltag optimal ernähren kann. Ihre alltagsnahen Tipps berücksichtigen die finanziellen und zeitlichen Ressourcen und Einkaufsmöglichkeiten der Studierenden sowie Berufstätigen und sind mit viel Genuss verbunden. Dabei werden aktuelle Ernährungstrends berücksichtigt.

Eure persönlichen Fragen werden in der anschließenden Diskussionsrunde und beim Apéro gerne beantwortet. Marianne ist zweisprachig (D/F) und kann Fragen in F beantworten.

Die ETH Alumni Vereinigung offeriert den Apéro.

Wir freuen uns sehr auf eure zahlreiche Teilnahme.

**Brigitte Gredt**, Fachgruppe Agri-Food Alumni

**Alumni****18:30 Türöffnung****19:00 Vortrag von Marianne Botta Dipl. LM Ing ETH****19:45 Diskussionsrunde****20:15 Aperó**

Marianne Botta signiert Ihr Buch

**Anmeldung bis 5.11.2018**<http://www.alumni.ethz.ch/events>

Studierende per E-Mail an:

[brigitte.gredt@alumni.ethz.ch](mailto:brigitte.gredt@alumni.ethz.ch)**ETH Alumni Vereinigung**Rämistrasse 101, 8092  
Zürich