

Die Gesunde Gemeinde bietet einen Vortrag an:

Zum Thema: „Ernährung als Gesundheitsfaktor“

Montag, 18. März 2024

Beginn um 19.00 Uhr

Sitzungssaal der Gemeinde Lobmingtal



Ist Dinkel besser als Weizen? Sollte Zucker komplett aus der Ernährung verbannt werden? Was sagt eine Diätologin zur klassischen Wurstsemmel? Diese und weitere spannende Themen werden in diesem Vortrag besprochen. Denn eines ist klar: Die Ernährung ist ein Schlüsselement für die Gesunderhaltung des Körpers. Egal ob im stressigen Alltag, bei Erkrankungen oder um seinem Körper etwas Gutes zu tun: Mit den richtigen Tipps und Tricks lässt sich eine bunte, ausgewogene Ernährung spielerisch in den Alltag integrieren. Die Backbuchautorin und Diätologin Birgit Kogler wird Rede und Antwort stehen und Möglichkeiten zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung in den eigenen Alltag passt.

