

Kult café

Friedrichstal, Altes Rathaus Rheinstraße Ost 14



„Gesund und genussvoll Essen!“

Referentin: Birgit Steinbach

Ernährungsberaterin Scheune40

(BTB zertifiziert)

Dienstag, 13. Oktober 2020 19:00 Uhr

„Gesund und genussvoll Essen“

Wir alle essen gern und möchten dabei rundum fit und gesund bleiben. Am Angebot mangelt es nicht: Ernährungsratgeber und Kochsendungen boomen.

Superfoods, Funktional Food und Convenience Food halten immer mehr Einzug in die Supermärkte. Je größer die Auswahl und je verwirrender der Medienrummel um das Thema Essen wird desto unsicherer fragen wir uns, was wir eigentlich überhaupt noch essen sollen.

Es gibt keine für alle Menschen allgemeingültige Ernährungsformel, so wie auch nicht jede Person dieselbe Schuhgröße hat. Als Kompass für eine gesunde Ernährung gibt es jedoch Eckpfeiler, die im Vortrag vorgestellt werden.

Sie erfahren außerdem, welche ungesunden Zutaten häufig in Produkten stecken die unserem Wohlbefinden mehr schaden als nützen. Gesund Essen bedeutet mehr Lebensqualität und kann eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Sie erhalten viele Tipps, wie Sie gesunde Ernährung und genussvolles Essen im Alltag kombinieren und umsetzen können.

Eintritt frei – wir bitten um eine Spende

Wegen Covid 19 begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldeformular auf Website:

www.familienzentrum-friedrichstal-kult-cafe-stutensee.de

Kult café

Friedrichstal, Altes Rathaus Rheinstraße Ost 14



„Gesund und genussvoll Essen!“

Referentin: Birgit Steinbach

Ernährungsberaterin Scheune40

(BTB zertifiziert)

Dienstag, 13. Oktober 2020 19:00 Uhr

„Gesund und genussvoll Essen“

Wir alle essen gern und möchten dabei rundum fit und gesund bleiben. Am Angebot mangelt es nicht: Ernährungsratgeber und Kochsendungen boomen.

Superfoods, Funktional Food und Convenience Food halten immer mehr Einzug in die Supermärkte. Je größer die Auswahl und je verwirrender der Medienrummel um das Thema Essen wird desto unsicherer fragen wir uns, was wir eigentlich überhaupt noch essen sollen.

Es gibt keine für alle Menschen allgemeingültige Ernährungsformel, so wie auch nicht jede Person dieselbe Schuhgröße hat. Als Kompass für eine gesunde Ernährung gibt es jedoch Eckpfeiler, die im Vortrag vorgestellt werden.

Sie erfahren außerdem, welche ungesunden Zutaten häufig in Produkten stecken die unserem Wohlbefinden mehr schaden als nützen. Gesund Essen bedeutet mehr Lebensqualität und kann eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Sie erhalten viele Tipps, wie Sie gesunde Ernährung und genussvolles Essen im Alltag kombinieren und umsetzen können.

Eintritt frei – wir bitten um eine Spende

Wegen Covid 19 begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldeformular auf Website:

www.familienzentrum-friedrichstal-kult-cafe-stutensee.de