



Fachvortrag

Genussvoll und bewusst essen ab der Lebensmitte

am

Datum: Mittwoch, 18.09.2024 – 19:00 Uhr

Ort: Stadelreihe, Königstein

Referentin: Diplom-Ökotrophologin, Maria Mooshammer

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle.

Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen?
Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen?

Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Kostenfreies Angebot, gefördert durch das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF).

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme.