

Kann man Gesundheit essen ?

Jetzt tue
ich was für
mich !

Quelle: Pixabay, freie Nutzung

Donnerstag 5. März 2020

Beginn 19 UHR IM PFARRSAAL ALKOVEN

(Kirchenstraße 21, 4072 Alkoven)

Vortrag mit Diätologin Jutta Diesenreither

(www.gsund-essen.at)

Wir Frauen sind die Gesundheitsmanagerinnen in den Familien. Wir organisieren Arzttermine und verfügen über ein großes Gesundheitswissen. Auch im Bereich Ernährung sind wir tagtäglich mit dem optimalen Einkauf von Lebensmitteln sowie mit der Familienkost in allen Lebenslagen gefordert.

Wann sollen wir welche Lebensmittel essen? Macht Intervallfasten Sinn? Auf der Ölspur, Fette und Öle unter der Lupe! Wie gelingt es, dies alles im persönlichen Ernährungsalltag umzusetzen?

Und wie schafft Frau es, bei all diesen Themen den Überblick zu behalten?

Anschließend gibt es einen gesunden Imbiss. Eintritt frei !

Auf Euer Kommen freuen sich die OÖVP Frauen Alkoven und das Hilfswerk Eferding.

Bitte um Anmeldung bis spätestens

2. März 2020 unter Tel. +43 (7272) 2603 oder eferding@ooevp.at

GROSSE HILFE.
GANZ NAH.

