

Lecker lange leben!

Vortrag über gute Ernährung

Dienstag, 31.03. um 17:00 Uhr

SCI:Volksschule



Ernährung ist dann gesund, wenn sie schmeckt und den Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt.

Merle Faber, Ernährungsberaterin,

wird uns aufzeigen, welche Nährstoffe der Körper im voranschreitenden Alter benötigt und wie sie ganz leicht in die tägliche Ernährung integriert werden können.

Außerdem erklärt die Fachfrau wie ein gutes Mittagessen den Verlauf von rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose und Arthritis, Altersdiabetes und Verdauungsprobleme beeinflussen kann.



**Es gibt leckere Kostproben
und die passenden Rezepte für Zuhause.**