

Langquaider Gesundheitswochen

ONLINE Vortrag (Webex): „Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte “

Referentin:
Rita Neumayer,
Dipl. Ökotrophologin



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 immer eine 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.

Mittwoch, 9. März 2022
Beginn um 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Vorherige Anmeldung mit Angabe einer E-Mail Adresse ist erforderlich unter: mgh@langquaid.de oder telefonisch 09452-912-20 (vormittags).

**Der Vortrag findet statt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Abensberg.**

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten 

Das MGH wird gefördert durch: