

GESUNDE ERNÄHRUNG!



„Man ist, was man isst.“

Was bedeutet das eigentlich?

Was empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)?

Müssen meine Kinder und ich auf Süßes verzichten? Wie sieht es mit Fertigprodukten aus?

Einige Antworten und Ansätze zu diesen und weiteren Fragen rund um das Thema „gesunde Ernährung“ möchte ich Ihnen gerne in diesem Workshop näherbringen und Ihnen helfen, gesund und vor allem mit Genuss den Alltag zu füllen.

WANN: 27.11.2024 von 18:30- 20:00 Uhr

WO: FHI Treff, Bahnhofstraße 41, Eingang an der Graf- Gerlach Straße, bei der Bahnhofstraße 41 einmal rechts um das Haus herum.

Referentin: Daniela Beck