

Gesunde Ernährung was heisst das? (Infoabend)



Inhalt:

Möchtest du mehr zum Thema gesunde Ernährung erfahren?

An diesem Kursabend erlernst du die Grundlagen zu einer gesunden, vital- und nährstoffreichen Ernährung für dich und die ganze Familie.

Im Kurs geht es darum, dass du deinen Lebensmittelhorizont erweiterst, dass du lernst, welche Lebensmittel positive Eigenschaften für unseren Körper und unsere Gesundheit haben und welche Nahrungsmittel du eher meiden oder reduzieren solltest. Das Ziel der gesunden Ernährung ist, dass du dich voller Energie fühlst, dass du ein gestärktes Immunsystem bekommst und dass du gesund bleibst.

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, kreativ, geschmacksintensiv und macht Freude.

Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich noch heute an, ich freue mich auf dich!

Kontakt:
Nicole Waldvogel-Schmid
077 498 59 09
gsund-esse@bluewin.ch

04. Mai 2023

Ort: Bahnhofstrasse 1, 5436 Würenlos

Zeit: 19.00 Uhr- 20.30 Uhr

Kosten: 30.-

Anmeldeschluss: 13. April 2023