



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

Jausen-Power

Ernährungsvortrag

am 17.01.2018 von 9:00 bis 10:30 Uhr
im 5. Stock Raum A/B der SGKK

Du bist, was du isst.

Die richtige Ernährung führt zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Fitness. Bleibt wenig Zeit zum selbst Kochen? Auch kalte Mahlzeiten und Snacks können gut für unser Wohlbefinden sein. Sie müssen nur das Richtige auswählen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Inhalt des Vortrages

- Der richtige Einstieg – Wie? Wann? Was? Wie viel?
- Ernährungsgewohnheiten im Selbsttest
- Getränke im Ampelcheck
- Leistungssteigerer & Leistungskiller
- Fast Food
- Einkaufstipps für den Supermarkt-Dschungel

Referentin

- Mag. Karin Gmeinhart
Ernährungswissenschaftlerin

Anmeldung

- E: johanna.groessinger@sgkk.at
- T: 0662 8889 – 8130

Kontakt & Information: 0662 8889-8800, giz@sgkk.at, www.sgkk.at/giz