



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

Diabetes - Einkaufen

Wann? Mi. 07.02.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Wo? Im GIZ in der SGKK

Sie möchten wissen:

- Welches Essen beeinflusst meinen Blutzucker?
- Welches Essen hält meine Herz- und Blutgefäße gesund?
- Wie kann ich am besten abnehmen?
- Was steht auf den Zutatenlisten und was bedeutet das?
- Welchen Zuckerersatz kann ich verwenden?

Gemeinsam befassen wir uns in einer kleinen Gruppe mit diesen Themen. Zusätzlich erkunden und beurteilen wir das Angebot in einem Supermarkt.

Melden Sie sich an:

T: 0662 8889-8800

E: giz@sgkk.at

Kursleitung:

Gabriele Scheberan – Diätologin der SGKK

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