KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Ernährung für ein starkes Herz

Grundlagen für eine herzgesunde Ernährung

Do 21.09.2023, 14.30 Uhr

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer "herzgesunden" Ernährung? Welche Lebensmittel und vor allem welche Fette spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Dies und mehr erfahren Sie bei uns!

Ort
94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä-Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Mitveranstalter
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Deggendorf-Straubing AELF

Referentin
Karina Schwaiberger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:53:05

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de