KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?

Do 20.03.2025, 19.30 Uhr

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder erhöht sich. Wie kann die Ernährung daran angepasst werden? Mehr essen? Besser essen? Oder sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? Erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann sie sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Die Ernährungspyramide rundet das Thema ab.
Dauer: 90 Minuten

Ort
94577 Winzer, Gasthaus Zur Burgschänke, Passauer Str. 11

Mitveranstalter
Obst- und Gartenbauverein Winzer

Referentin
Julia Birnbaum

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-01-10 09:07:30

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