KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?

Fr 20.06.2025, 14.00 Uhr

Ab der Lebensmitte verändert 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 wofür es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Die Ernährungspyramide rundet das Thema ab.

Ort
94563 Otzing, Pfarr- und Jugendheim St. Josef, Hauptstr. 74

Mitveranstalter
Arbeitskreis 60+

Referentin
Julia Birnbaum

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-18 08:29:52

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