

TO EAT OR NOT TO EAT THAT IS THE QUESTION

ImpulsVortrag

Lebensmittel können die Gesundheit fördern oder ihr schaden. Kontroverse Empfehlungen von Ernährungsexperten und vielfältige Angebote der Lebensmittelindustrie verwirren jedoch Ernährungsbewusste. Voraussetzungen für eine wirklich gesunde Ernährung: Die Gesundheit nicht unnötig durch falsche Ernährung belasten und die richtige Auswahl an Lebensmitteln treffen.

Zielstellungen – Auswirkungen

- Klärung von Ernährungsfakten und –irrtümern
- Persönlicher Weg zu gesunder Ernährung

Schwerpunkte

- Geschmacksverstärker und Süßstoffe, Transfette und Light Produkte
- Was kann Bio?
- Nahrungsmittelintoleranzen und Nitritbelastungen

Leistungen

- Dauer: 60 – 90 Minuten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzte Teilnehmerzahl
- Raum: ausreichend großer Vortragsraum
- Ressourcen: Beamer & Projektionsfläche, Mikrofon

Durchführung von unserem Experten Dr. Christian Matthai

ErnährungsBilanz

Vitalität kann man
essen

