

Essen 60+ - selbst kochen lohnt sich!

Netzwerk „Gesund älter werden im Heidelberg“



**„Essen hält Leib und Seele zusammen“ –
das war früher so und ist auch heute noch richtig.**

Im Vortrag erfahren Sie, wie eine geschickte Lebensmittelauswahl ihre Gesundheit fördert. Durch die Auswahl der Lebensmittel können wir unser Immunsystem stärken, ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen. Wenn es Sie bereits „erwischt“ hat, trägt die Auswahl, die wir treffen entscheidend zum Behandlungserfolg bei.

Und selbstgekocht und nett angerichtet schmeckt uns das Essen so richtig gut. Und es ist preiswerter als Fertiggerichte.

Datum: Donnerstag, 11. Mai 2023

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Referentin: Jeanette Mehrrens, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE

Ort: St. Thomas Gemeinde, Bautzenstr. 26, 38124 Braunschweig

Der Eintritt ist frei!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wir bitten um eine **Anmeldung** bis zum 08.05.23 unter der Rufnummer **0531 /86 67 00 53**, AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg.

Netzwerk »Gesund älter werden im Heidelberg«

