



„Ernährung ab der Lebensmitte“ am **Donnerstag, 19.09.2024 um 15 Uhr** im Senioren Zentrum Baldham, Bahnhofplatz 1, 85598 Baldham mit der *Referentin: Jutta Löbert, Dipl.oec.troph.*

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.