

Ernährungsvortrag

Müde und ausgelaugt? Energieräuber



Gerade in der Fastenzeit verzichten viele Menschen auf Süßigkeiten. Ob Verzicht und Light-Produkte tatsächlich besser sind für unseren Körper und mit welchen Tricks die Industrie uns zu täuschen versucht, erfahren Sie in die diesem Informationsvortrag.

Themenschwerpunkte:

- * Welche Arten von Zucker gibt es?
- * Was macht Zucker in unserem Körper?
- * Sind *Light-Produkte* die bessere Alternative?
- * Lässt sich zwischen *guten* und *schlechten* Zucker unterscheiden?
- * Was passiert wenn wir auf Zucker verzichten?

Dienstag 16. April 2019 17:00 - 18:30

Unkostenbeitrag: 22,-^{[[SEP]]}Für unsere Kunden: 18,-^{[[SEP]]}

Ort: Gesundheitszentrum West
Psychologische Fachpraxis
Mag. Elke Mitterer
Mitterweg 16, 2. Stock
6020 Innsbruck^{[[SEP]]}

Für alkoholfreie Getränke wird gesorgt.^{[[SEP]]} **Begrenzte Teilnehmerzahl!**^{[[SEP]]} **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 12.4. 2019.** (Der Platz ist mit der Überweisung reserviert – es gilt die Reihenfolge der Anmeldung) Telefonisch unter 0512/342726 – 11 oder per E-Mail an office@elkemitterer.at^{[[SEP]]}