



Einladung
zum
Ernährungsvortrag
„Ein Leben
ohne Zucker“
mit Bianca Zwölfer



Freitag
9. Juni '23
19:30 Uhr

Sitzungssaal
der Gemeinde
Unserfrau-Altweitra
Ernährungsvortrag
„Ein Leben ohne
Zucker“

3970 Unserfrau 21

Eintritt frei
keine Anmeldung
erforderlich

Die „Gesunde Gemeinde Unserfrau-Altweitra“ lädt Sie herzlich zum Ernährungsvortrag mit der Dipl. Ernährungstrainerin Bianca Zwölfer ein.

Das uns der Zucker nicht guttut, dass wissen wohl die meisten! Aber warum unternehmen wir nichts dagegen? Es ist nun mal komplexer als gedacht, dem weißen Pulver zu umgehen, denn hier spielen viele Faktoren eine Rolle. Er kommt ins Körperinnere nicht nur in Form von dem Würfel im Kaffee. Er versteckt sich geschickt in so manche Lebensmittel, wo man ihn eigentlich gar nicht sucht. 80 % aller Lebensmittel im Supermarkt sind „verzuckert“ Wie kann man da schon zuckerfrei leben?

In diesem Vortrag geht es darum, eine Achtsamkeit zu entwickeln und Bewusstsein für den Zuckerkonsum zu schaffen, gesunden von ungesundem Zucker zu unterscheiden und kleine Ausnahmen in der sonst ausgewogenen, gesunden Ernährung zu genießen.

Auf Ihr Kommen freut sich die Gesunde Gemeinde Unserfrau-Altweitra