Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Ernährung für ein starkes Herz

Grundlagen für eine herzgesunde Ernährung

Do 21.09.2023, 14.30 Uhr

Ort:
Deggendorf Mariä Himmelfahrt, 94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä-Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer "herzgesunden" Ernährung? Welche Lebensmittel und vor allem welche Fette spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Dies und mehr erfahren Sie bei uns!

Mitveranstalter:
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Deggendorf-Straubing AELF

Referent/in:
Karina Schwaiberger

Veröffentlichungsdatum: 14.07.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.
Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de