

Zucker – bewusst genießen



Eskymaks / shutterstock.com

Beginn jeweils:
18.30 UHR
KOSTENLOS!

Online-Vorträge

- Auswirkung von Zucker auf Körper und Psyche
- Sind Zuckeralternativen wirklich gesünder?
- Zucker reduzieren mit praktischen Tipps und Rezeptideen

Zucker – bewusst genießen

Referentin: Mag. Anna Brandtner, Ernährungswissenschaftlerin

Teil 1: am Montag, 22.05.2023

Teil 2: am Mittwoch, 24.05.2023



Auswirkungen von Zucker auf unser Gehirn – Wie kommt's, dass wir Zucker so lieben?

Referentin: Mag. Julia Nittmann, Ernährungspsychologin

am Mittwoch, 31.05.2023

Alle Vorträge mit anschließender Fragenbeantwortung

Nähere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung