



Einladung zum Vortrag: „Grundlagen einer gesunden Ernährung“

"Grundlagen einer gesunden Ernährung sind Makro- und Mikronährstoffe. Aber was ist das genau? Einfache Prinzipien für den Alltag: Tipps zur Mahlzeitenplanung, Einkauf und Zubereitung gesunder Gerichte. Wie können Individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden, das bedeutet Ernährung für verschiedene Lebensphasen, Lebensstile und gesundheitliche Herausforderungen."

Dazu ein Angebot der Körperfettmessung. Aus wie viel Fett, Muskeln usw. besteht dein Körper? Diese Messung ist für jeden, der sich hierfür interessiert und kostet 20,,-€. Dieses müssen Interessierte vor Ort extra bezahlen.

Datum: Samstag, 26. April 2025

Adresse: Gehörlosenzentrum Recklinghausen
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen

Programm:

11:00 Uhr	Einlass
12:00 Uhr	Essen und Trinken
13:30 Uhr	Vortrag
15:30 Uhr	Kuchen/Kaffee mit Unterhaltung

Referenten: Maximilian Frese; MaxiMahl

Info: Gebärden- und Schriftdolmetscher sind vor Ort!

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Herzliche Grüße
Vorstand des LVT NRW