

Gesunde Ernährung "leicht gemacht"

28.11.2012 (18:00 - 21:00)

In der heutigen Zeit, in der alle unter ständigem Termindruck stehen, bleibt bei vielen mangels Zeit und Wissen die gesunde Ernährung auf der Strecke. Die Medien finden laufend neue Diäten und Ernährungsformeln und verkaufen uns so manche Lebensmittel als "Alleskönner". Auch sogenanntes Functional-Food ist auf dem Vormarsch, doch was versteht man darunter? Deckt die heutige Ernährung überhaupt noch den Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen?

Eine gesunde ausgewogene Ernährung erfordert in Wahrheit weder großen Zeitaufwand noch aufwändige Zubereitung und auch keiner speziellen Zutaten, sondern lediglich das richtige Know-How. Oft bedarf es mit den richtigen Tipps und Tricks nur kleine Änderungen zur ausgewogeneren Ernährung.

Der Seminarbesuch ist durch eine Stiftung der Arbeiterkammer kostenlos. [Weitere Veranstaltungshinweise...](#)