



**GESUNDES
NEUMARKT
AN DER YBBS**



**HERZLICHE
EINLADUNG**

Ernährungs- *Check*

14. November 2023 um 19:00 Uhr

Gasthaus Zum schwarzen Adler

Vortragende: Diätologin Sabine Zeller, BSc
www.sabine-zeller.at

Regelmäßig, ausgewogen und mit Genuss essen und trinken, gehören zu einem gesunden Lebensstil. Auch eine ausreichende Portion an Bewegung darf nicht fehlen. Alle Lebensmittel und Getränke sind von Bedeutung. Entscheidend sind Vielfalt, Menge und Nährstoffgehalt. Wieviel Lebensmittelgruppen kennen Sie und werden diese in Ihrem täglichen Essverhalten berücksichtigt?

Die Teilnehmenden haben im Anschluss des theoretischen Teils die Möglichkeit Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mittels eines Bewegungs- und Ernährungsprotokolls zu reflektieren und gemeinsam mit der Vortragenden zu diskutieren.

Mit freundlichen Grüßen

Das Team des Arbeitskreises



[gesundegemeinde.neumarkt](https://www.facebook.com/gesundegemeinde.neumarkt)

Weitere Information bei Michaela Jelinek, 0676 54 41 574
oder via Facebook-Messenger ([gesundegemeinde.neumarkt](https://www.facebook.com/gesundegemeinde.neumarkt))