



Gesundheitsvortrag

„Zucker[-Schock] – wie gefährlich ist er wirklich?“

In Deutschland werden durchschnittlich pro Person und Jahr ca. 34 kg Zucker verzehrt. Dabei liest man immer wieder wie schädlich sich ein zu hoher Konsum auf die Gesundheit auswirken kann. Doch was ist tatsächlich dran an diesen Schlagzeilen? Und sind Zuckeraustauschstoffe tatsächlich gesünder?

Julia Bierweiler [JulBiFit], Ernährungsberaterin, Personal Trainerin und Fachberaterin für Darmgesundheit wird in diesem spannenden Vortrag diesen Fragen auf den Grund gehen und beleuchten wo sich Zucker überall versteckt und in wie weit er unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Außerdem gibt es von der Ernährungsberaterin Tipps für eine alltagstaugliche, zuckerärmere Ernährung.

In diesem Vortrag erfährst Du:

- Welche Varianten von Zucker es gibt und wo er drin steckt
- Welche Auswirkungen Zucker auf Deine Gesundheit hat
- Wie du deinen Zuckerkonsum nachhaltig reduzierst und damit Dein Risiko u.a. für Diabetes und Übergewicht senken kannst
- Warum zu viel Zucker deine Leistungsfähigkeit mindert und dir sogar den Schlaf rauben kann

Sichere Dir noch heute einen Platz und verpasse nicht diesen interessanten Vortrag, damit Du zukünftig Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kannst.

Ich freue mich auf dich.
Deine Julia

WANN: Samstag, 09.11.2024, 18:30-20:00 Uhr

WO: Hauptstr. 62, 74867 Neunkirchen, Bürgersaal Feuerwehr 1. OG

Gebühr: 13 €

ANMELDUNG: julfibit.de, 0152 / 02681924 oder ganz einfach **per Scan**.



Um Anmeldung wird gebeten !



Gesundheitsvortrag

„Zucker[-Schock] – wie gefährlich ist er wirklich?“

In Deutschland werden durchschnittlich pro Person und Jahr ca. 34 kg Zucker verzehrt. Dabei liest man immer wieder wie schädlich sich ein zu hoher Konsum auf die Gesundheit auswirken kann. Doch was ist tatsächlich dran an diesen Schlagzeilen? Und sind Zuckeraustauschstoffe tatsächlich gesünder?

Julia Bierweiler [JulBiFit], Ernährungsberaterin, Personal Trainerin und Fachberaterin für Darmgesundheit wird in diesem spannenden Vortrag diesen Fragen auf den Grund gehen und beleuchten wo sich Zucker überall versteckt und in wie weit er unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Außerdem gibt es von der Ernährungsberaterin Tipps für eine alltagstaugliche, zuckerärmere Ernährung.

In diesem Vortrag erfährst Du:

- Welche Varianten von Zucker es gibt und wo er drin steckt
- Welche Auswirkungen Zucker auf Deine Gesundheit hat
- Wie du deinen Zuckerkonsum nachhaltig reduzierst und damit Dein Risiko u.a. für Diabetes und Übergewicht senken kannst
- Warum zu viel Zucker deine Leistungsfähigkeit mindert und dir sogar den Schlaf rauben kann

Sichere Dir noch heute einen Platz und verpasse nicht diesen interessanten Vortrag, damit Du zukünftig Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kannst.

Ich freue mich auf dich.
Deine Julia

WANN: Samstag, 09.11.2024, 18:30-20:00 Uhr

WO: Hauptstr. 62, 74867 Neunkirchen, Bürgersaal Feuerwehr 1. OG

Gebühr: 13 €

ANMELDUNG: julfibit.de, 0152 / 02681924 oder ganz einfach **per Scan**.



Um Anmeldung wird gebeten !