



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Regen e.V.

Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?

Online Kurs

Mi 21.04.2021, 17.00 - 18.30 Uhr

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder erhöht sich. Wie kann die Ernährung daran angepasst werden? Mehr essen? Besser essen? Oder sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? Erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann sie sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Mitveranstalter:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, KEB

Referent/in:

Karin Trauner

Hinweis:

Die Veranstaltung findet über WebEx statt.

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18
94209 Regen

Tel. 09921/7814
Fax 09921/8358
keb.regen@bistum-passau.de
www.keb-regen.de