

ReferierBar: Iss mit Lust & Köpfchen Ein Wegweiser für gutes Essen im Alltag

Bücher, Zeitschriften, Fernsehen und im Internet – überall scheint man zu wissen, wie das geht mit guter Ernährung, mit dem Abnehmen oder mit fitter werden. Meist sind wir von all diesen vielen Informationen und Angeboten mehr irritiert und verunsichert. Was ist denn nun die passende Ernährung für mich persönlich? Auf was soll ich achten? Und wieso handle ich nicht danach, obwohl ich eigentlich weiss, was gut sein müsste?

In dieser ReferierBar gehen wir aktuellen Ernährungstrends nach und wagen einen Blick auf aktuelle Expertenmeinungen. Wir beleuchten auch die Schwierigkeiten von Wissen und Umsetzen und versuchen dort den Bogen zu einem individuellen Ernährungsstil zu schlagen.

Das Referat gibt wertvolle, alltagstaugliche Impulse für unsere persönliche Ernährungsform. Zudem bietet sich die Chance, Fragen vor Ort mit einer Fachfrau zu klären.

Wir freuen uns auf Sie! Béatrice Anderegg,
Ingrid Arnold, Patricia Lieber, Monika
Schreiber und Christine Schütterle

Dienstag

24. September

19.00 Uhr

Sonnegg Höngg
Bauherrenstrasse 53

anschliessend Apéro,
Kosten CHF 10.–

Auskunft bei Patricia Lieber
043 311 30 32, plieber@kathhoengg.ch
www.kathhoengg.ch, www.kk10.ch



Helena Kistler-Elmer ist
dipl. Ernährungsberaterin FH
mit psychologischer Weiter-
bildung und langjähriger
Praxiserfahrung.