

Das HFR lädt Sie herzlich zu einem Publikumsvortrag der Reihe „fokus gesundheit“ ein. Thema:

Ernährung: Wie essen im Jahr 2022?

Referentin:

Mélanie Berger, Ernährungsberaterin, Abteilung
Ernährungsberatung HFR

Dienstag, 7. Dezember 2021, 19.30–20.30 Uhr

HFR Tafers

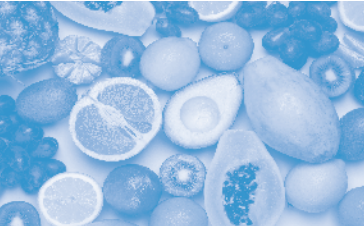
Saal Maggenberg

Zutritt mit Covid-Zertifikat.

Anmeldung obligatorisch auf unserer Website www.h-fr.ch

> News & Agenda > Agenda & Veranstaltungen.

Ernährung: Wie essen im Jahr 2022?



Unterwegs, im Restaurant, in der Kantine und natürlich zu Hause: Essen gehört zu unserem Alltag. Und eine gute Ernährung ist entscheidend für unsere Gesundheit. Aber welche Ernährungsweise ist die richtige für mich? Wie kann ich eine gesunde Ernährung mit meinen ökologischen und ethischen Überzeugungen in Einklang bringen?

Eine Ernährungsberaterin des HFR klärt auf über die richtigen und falschen Informationen zu diesem Thema und nimmt unsere Essgewohnheiten unter die Lupe. So präsentiert sie unter anderem die Vorteile, aber auch die potenziellen Risiken einer veganen Ernährung und erklärt, wie wichtig unsere Mikrobiota (Darmflora) für unser Immunsystem und unsere Stressresistenz ist.

Ausserdem stehen zwei beliebte Diäten im Fokus: die kohlenhydratarme (ketogene) Ernährung und das Intervallfasten. Wie funktionieren sie? Was sind die Risiken? Helfen sie tatsächlich, um Gewicht zu verlieren und langfristig zu halten?

Egal, ob Sie die eine oder andere Ernährungsweise befolgen oder sich einfach für das Thema Ernährung interessieren, beim Publikumsvortrag vom Dienstag, 7. Dezember 2021 um 19.30 Uhr im HFR Tafers, Saal Maggenberg, kommen alle auf ihre Kosten.

Referentin:

Mélanie Berger, Ernährungsberaterin, Abteilung
Ernährungsberatung HFR