

Ernährungsmythos Fett unter die Lupe genommen Ist Fett wirklich ungesund?

Gerade Frauen, die in der heutigen Gesellschaft die Doppelrolle von Muttersein und beruflichen Herausforderungen zu meistern haben, brauchen genügend Energie und mentale Stärke, um dem stressigen Alltag gerecht zu werden. Und dabei können die richtigen Fette helfen, aber noch immer geistert gerade bei uns Frauen das Vorurteil, dass man Fette besser meiden sollte, um gesund zu leben.

Lasst uns gerne diesen Mythos auflösen und schauen, wie viel Fett ein menschlicher Körper braucht, um gesund und energetisch zu sein, mentale Stärke zu besitzen, und welches die richtigen Fette sind, um präventiv die Gesundheit damit zu unterstützen oder gar um Krankheitssymptome zu lindern und damit mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Inhalte:

- Überblick über den Makronährstoff Fett
- Zellgesundheit und Einblick in gesundheitsbezogene Aspekte bei Verwendung von zu wenig, zu viel, der falschen Fette
- Empfehlung der richtigen Fette
- Ausblick auf die qualitative Beschaffenheit unserer heutigen Lebensmittel

Referentin:

Nadine Gobisch, Ganzheitliche Ernährungsberaterin (mit Schwerpunkt auf therapeutischer Ernährung), Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 25 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit 1,5 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

100 km ab Wohnort