



GESUNDES
KARLSTETTEN



Ernährung im (Berufs-)Alltag – Wohlfühlernährung für produktive Tage

Gutes Essen, gute Laune! So gehen Sie energiegeladen durch den (Arbeits-)Alltag.

Folgende Inhalte werden von Anja Marchhart, BSc., Diätologin vermittelt:

- Schnell und ausgewogen zubereiten
- Was braucht mein Körper wirklich?
- Situationsangepasst das Richtige auswählen
- Brainfood – kleine Snacks mit großer Wirkung

Wann: 24. April 2025
Beginn: 17.30 Uhr, Dauer ca. 3 Std.
Wo: MS Karlstetten
Wieviel: EUR 15,00, 12-14 Teilnehmer
Anmeldung: ggkarlstetten@gmx.at