Presseinformation

2. M rz 2004

Vortrag zum Thema „Du bist, was du isst“

Veranstaltung des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Die Ernährungsberaterin Christine Konlechner hält heute, 2. März, in Himberg, am 10. März in St. Pölten und am 30. März in Zwettl einen Vortrag zum Thema „Du bist, was du isst“. Dabei wird den Teilnehmern die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung näher gebracht. Hier erfährt man, welche Nähr- und Vitalstoffe in den Nahrungsmitteln enthalten sind, wie man reichhaltige Menüs zusammenstellt und wie man den eigenen Kalorienbedarf berechnet.

Ziel der Veranstaltung ist es, bei der Bevölkerung eine Veränderung der Essgewohnheiten zu erreichen. „Zivilisationskrankheiten“ und viele gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Herz-Kreislaufschwächen, aber auch psychische Störungen lassen sich durch richtige Lebensweise und Ernährung mildern.

Bei den Veranstaltungen erarbeitet die Referentin mit den Teilnehmern Ernährungspläne, die auf die individuellen Probleme der Teilnehmer eingehen. Die Vorträge werden in Kooperation mit dem Fonds „Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Nähere Informationen: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Telefon 02742/226 44.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at