

Ernährungsberatung praktisch

3 kostenlose Veranstaltungen in der Arbeitsloseninitiative
mit Gesundheitspädagogin Elisabeth Jänsch

Gesundes Frühstück

Montag, 4.9.17, 10:00 – 11:30



Wir schauen uns an, was es beim ALL Brunch gibt und wie sich die Lebensmittel zusammensetzen. Wir stellen einen gesunden Frühstücksteller zusammen und sammeln Ideen für Ergänzungen.

Immunsystem stärken

Donnerstag, 14.9.17, 10:00 – 11:30



Wie funktioniert unser Immunsystem? Was können wir tun, um unser Immunsystem für den Winter zu stärken? Außerdem bereiten wir einen Smoothie aus gesundem Obst und Gemüse.

Übergewicht – was kann ich tun? Donnerstag, 28.9.17, 10:00 – 11:30



Wir nehmen Ursachen und Folgen von Übergewicht unter die Lupe. Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Zucker oder Fett? Wie kann ich auf gesunde Art Übergewicht reduzieren?

Wir bitten um Anmeldung unter 0641 / 389376, info@ali-giessen.de oder persönlich im Büro, Walltorstr. 17.