Neu: Impulsvortrag in Ebensee

Cholesterinwerte natürlich senken

Wann

am 16.04.2024
Beginn: 17.00 bis 18.30 Uhr

Wo

Frauenforum Ebensee
Soleweg 7/4

Preis

10,00 Euro – 25,00 Euro
solidarisches Prinzip
je nach Einkommen

Bonus

Cholesterinsenkende Snacks & Rezepte

Jetzt ANMELDEN & sichere dir deinen Platz

max. 20 Plätze sind verfügbar

Melde dich unter dieser Nummer:
06133/4136

office@frauenforum-salzkammergut.at
www.frauenforum-salzkammergut.at
www.gesund-essen-mit-genuss.at

Frauen* FORUM SALZKAMMERGUT

DIÄTOLOGIN ESSEN · QUALITÄT · GENUSS Petra Hömens

Deine Cholesterinwerte sind erhöht?
Du weißt jedoch nicht, was du eigentlich essen solltest, um diese natürlich senken zu können!
Dann nehme teil am Impulsvortrag.

Für wen ist der Impulsvortrag relevant?
–> Wenn du erhöhte Cholesterinwerte hast und genau wissen willst, was du essen kannst.
–> Wenn du, aufgrund der familiären Vorbelastung erhöhte Cholesterinwerte aufweist und unsicher bist, ob eine Ernährungsumstellung sinnvoll ist.

Welche Punkte werden im Impulsvortrag besprochen?
• Erhalte mehr Klarheit darüber, was das LDL-Cholesterin, das HDL- Cholesterin, die Triglyceride und das Gesamtcholesterin ist, damit du deine Laborbefunde noch besser verstehen kannst.
• Lerne, welche Lebensmittel deine Blutfettwerte natürlich senken, sodass du mehr für deine Gesundheit tun kannst.
• Erfahre, welche Lebensmittel die Blutfettwerte erhöhen können, damit du eine für dich bessere Lebensmittelauswahl treffen kannst.

Vortragende:
Diätologin & Sport-Ernährungscoach, Petra Hömens, MHPE