Neu: Impulsvortrag in Ebensee

Endlich schöne Blutzuckerwerte

Wann

am 12.03.2024
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

Snacks & Rezepte für einen schönen Blutzuckerspiegel

Jetzt ANMELDEN & sichere dir deinen Platz

max. 20 Plätze sind verfügbar

Melde dich an, unter dieser Nummer:
06133/4136

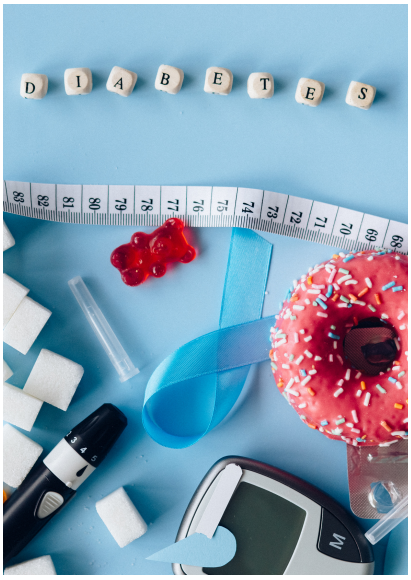
office@frauenforum-salzkammergut.at
www.frauenforum-salzkammergut.at
www.gesund-essen-mit-genuss.at

Diabetiker:innen und **Personen mit einem erhöhten Langzeitzucke**r (=HbA1c-Wert) fühlen sich oft verunsichert, was sie eigentlich noch essen und trinken dürfen?

Nimm teil am Vortrag, wenn du...

- ...einen Prädiabetes bzw. Diabetes Mellitus Typ II hast.
- ...einen zu hohen Blutzuckerwert u.a. einen zu hohen Langzeitzucker hast.

Welche Punkte werden im Impulsvortrag besprochen?

- Erhalte mehr Klarheit darüber, welche Blutzuckerwerte „gesund" sind und was eigentlich der Langezeitblutzuckerwert bzw. der HbA1c-Wert ist.
- Lerne, was du beachten kannst, um deinen Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen.
- Erfahre, welche Mahlzeiten besonders geeignet sind, um den Blutzuckeranstieg zu regulieren.
- Erhalte fundiertes Wissen, welche Getränke gut für deinen Blutzuckerspiegel sind und welche Alternativen es gibt für den richtigen Durstlöscher.

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