GESUNDES RÖSCHITZ

Tut gut!

JAHRESSCHWERPUNKT - ERNÄHRUNG

ERNÄHRUNG im (Berufs-) Alltag

Wohlfühlernährung für produktive Tage

Inhalte des Workshops:

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

Wann: Mittwoch, 12.3.2025
19:00-21:30 Uhr

Eintritt: freie Spenden

Ort: W4 - Wein Genuss Kultur

Referentin: Bianca Nestler, BSc (Diätologin)

WICHTIG: Um sicherzustellen, dass genügend Lebensmittel für die Zubereitung der Snacks für alle Teilnehmer vorhanden sind, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte melden Sie sich an unter:

team@w-4.at 02984/214 86