



Solinger Tageblatt, 27.01.2016
Tipps + Termine der Region

Sich gesund ernähren

VORTRAG Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe und chronische Schlafstörungen lädt zu einem Vortrag über gesunde Ernährung ins Gesundheitszentrum Bethanien ein. Diabetesberaterin und Diätassistentin Walburga Lohmann erklärt, welche Lebensmittel dem Körper guttun, was und vor allem wie viel man davon essen sollte. Die Ernährungsempfehlungen

der Expertin eignen sich nicht nur für Menschen mit Diabetes. Vielmehr sind Lohmanns Tipps eine Anleitung für alle, die bewusst mit ihrer Gesundheit umgehen möchten. Eine Anmeldung ist für die Teilnahme an dem Vortrag nicht erforderlich.

ads/Foto: ST-Archiv

Gesunde Ernährung, Diens- tag, 9. Februar, 19 Uhr, Gesundheitszentrum Bethanien (3. Etage, Raum 3), Aufderhöher Straße 169a, Eintritt frei.