

Ernährungskurs im April/Mai

4 Info-Vorträge zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

1. Vortrag: Ernährung Grundlagen

Welche Bestandteile sind in meiner Nahrung?

Welche Lebensmittel liefern meinem Körper gute/viele Nährstoffe?

2. Vortrag: Nahrungszusammensetzung

Wie sollten sich meine Mahlzeiten zusammensetzen?

Wie viel/oft sollte ich essen? Welche Ernährung passt zu meinem Sport?

3. Vortrag: Lebensmittelkennzeichnung

Nährwerttabellen und Produktkennzeichnungen richtig lesen.

Woran erkenne ich ein „gutes“ Produkt?

4. Vortrag: „Mealprep“

Die richtige Einkaufsliste – was sollte immer draufstehen?

Wie kann ich mit ein bisschen Planung und Gewohnheit viel Zeit sparen?

Tipps & Tricks für eine zeitsparende – und doch gesunde – Ernährung.

Teilnahmegebühr:
MG: 89 €
NMG: 119 €

➔ Termine: jeweils Montag 27.04. und 04./11./18.05. - 17.30 – 18.30 Uhr

Wo? – ONLINE (live mit der Referentin, keine Aufnahme!)

Referentin: Anna Wellein

Inkl. **Gutschein** für
eine Messung der
Körperzusammensetzung
(InBody, Wert 29,90 €)



Infos & Anmeldung:

Homepage unter <https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> / [Kursanmeldung](#)

Oder per Mail unter: ernaehrung@post-sv.de