

ASKÖ GESUNDHEITSVORTRÄGE „Ernährungsmythen - Die Rolle des Lebensstils“

Rechtzeitig zum Jahresabschluss und aufbauend auf den Grundlagen der Nährstofflehre und der Rolle des Darms, stellt sich die Frage der langfristigen Umsetzbarkeit. Dazu veranstaltet der Club Aktiv Gesund der ASKÖ Salzburg am 05.12.2022 den nächsten Gesundheitsvortrag aus der Reihe „Ernährungsmythen“ mit dem Thema „Die Auswirkungen des Lebensstiles auf die Gesundheit“. Ziel ist es, ernährungs- & bewegungsbasierte Informationen besser in den allgemeinen Zusammenhang stellen zu können und damit zu erlernen, was für eine dauerhafte und nachhaltige Veränderung wirklich notwendig ist.

Inhalte sind u.a.:

- Rolle der Bewegung
- Einfluss von Ernährungsgewohnheiten
- nachhaltige Verhaltensänderungen
- praktische Beispiele
- häufigsten Fehler



Tag & Zeit: 05.12.2022; 19:45 - 20:45

Ort: ASKÖ Sportzentrum Maxglan - Seminarzentrum; Eichertstraße 29 - 31, 5020 Salzburg

Kosten: Die Vorträge im Jahr 2022 sind kostenlos und stehen allen Interessierten offen!

Vortragender: Thomas Sattler MSc., Sportwissenschaftler & Ernährungsexperte des Club Aktiv Gesund

Informationen und Anmeldung

- Online buchbar: www.clubaktivgesund.at
- MMag. Oliver Jarau, Tel.: 0662/871623