



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

# Jausen-Power

Ernährungsvortrag

29.09.2020 von 9:00 bis 10:30 Uhr

im GIZ-Innergebirg

im 1. Stock des ÖGK Kundenservice Bischofshofen

Du bist, was du isst.

Die richtige Ernährung führt zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Fitness. Bleibt wenig Zeit zum selbst Kochen? Auch kalte Mahlzeiten und Snacks können gut für unser Wohlbefinden sein. Sie müssen nur das Richtige auswählen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Inhalt des Vortrages

- Der richtige Einstieg – Wie? Wann? Was? Wie viel?
- Ernährungsgewohnheiten im Selbsttest
- Getränke im Ampelcheck
- Leistungssteigerer & Leistungskiller
- Fast Food
- Einkaufstipps für den Supermarkt-Dschungel

## Referentin

- Berchtold Michelle  
Diätologin

## Ihre Anmeldung zum Workshop ist notwendig:

T: 05 0766-178131

E: [giz-innergebirg@oegk.at](mailto:giz-innergebirg@oegk.at)

## KONTAKT & INFORMATION:

+43 5 0766-178800, [giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at), [www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz)

