

## Vortragsreihe zur Ernährung

**03.03.2010, 20:00 Uhr – Sportfabrik**

### **Unser täglich Brot**

Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Glyx-Diät oder Low-Carb? Informationen rund um das Thema Kohlenhydrate

**10.03.2010, 20:00 Uhr – Baskets Sportfabrik**

### **Fünf am Tag: Obst & Gemüse**

Lebendige Lebensmittel als Grundlage einer gesunden Ernährung, die fit und schlank hält

**17.03.2010, 20:00 Uhr – Sportfabrik**

### **Morgens – mittags - abends**

Was esse ich wann, um gesund und schlank zu bleiben?  
Rhythmus und Zusammenstellung von Mahlzeiten

**24.03.2010, 20:00 Uhr - Baskets Sportfabrik**

### **„Das brauch ich dann!“**

### **Süßes & andere Leidenschaften**

Der Umgang mit lieb gewordenen und lästigen Leidenschaften

**07.04.2010, 20:00 Uhr – Sportfabrik**

### **Ausgeglichen & leistungsfähig mit Hilfe einer gesunden Ernährung**

Der Einfluss unserer Ernährung auf Blutzuckerspiegel, Säure-Base-Haushalt u.a. wichtige Parameter

Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da wir nur dann die Möglichkeit haben, evtl. kurzfristige Terminänderungen mitzuteilen.  
Anmeldungen an der Rezeption Sportfabrik und Baskets Sportfabrik.