

## Neustart für das Plus an mehr Lebensfreude.

---

### **Der Vortrag über eine ausgewogene Ernährung.**

mit der Ernährungsfachfrau Brigitta Hättenschwiler

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst das Wohlbefinden nachhaltig und ist Basis für Vitalität und Lebensfreude im besten Alter. Sie wünschen sich Gesundheit, Genuss und Energie für Ihren Alltag? Dann bringen Sie Ihren Stoffwechsel in eine gesunde Balance.

Sie erhalten wertvolle Anregungen und Tipps, wie Sie den Blutzucker natürlich regulieren, Krankheiten vorbeugen – und Ihre Lebensqualität langfristig steigern können.

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und geben Sie Ihrem Körper die Chance für einen Neustart.

**Donnerstag, 24. Oktober 2019 / 14.30 bis 16.00 Uhr – (Kosten: Freier Beitrag)**

Creativ-Center Pro Senectute, Bahnhofplatz 3 (2. Stock) Lachen

Nr. 14904.19.252



#### **Interessiert Sie folgende Themen wie:**

- Was unterscheidet Nahrungsmittel von Lebensmitteln?
- Was bewirkt der Blutzuckerverlauf und warum nehmen wir zu?
- Was sind mögliche Auslöser für Gelenkbeschwerden, Rheuma usw.?

dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie!

**Anmeldung bis spätestens 14. Oktober 2019**

Pro Senectute, Beratungsstelle Ausserschwyz, Telefon: 055 442 65 55