



Vegetarische und Vegane Ernährung

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Wie Sie ihre Ernährung Sinnvoll und Bedarfsgerecht auf eine vegetarische oder vegane Ernährung umstellen können
- Was die Vor- und Nachteile dieser Kost ist
- Für welche Altersgruppen diese Kostform geeignet ist
- Welche Unterschiedliche pflanzliche Ernährungsformen es gibt
- Wie Sie einen Nährstoffmangel vorbeugen können
- Welche Alternative pflanzliche Produkte es gibt
- Verschiedene Koch- und Küchentipps

Anmeldung und Infos:

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

Telefon: 0174 9945325

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>



Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie