



Bedarfsgerechte und gesunde Ernährung

IN WETZLAR
STADTTEIL WESTEND

Ernährungssprechstunde im Rahmen des Gesundheitscafés der WALI:

Gesund essen – wenn das nur so einfach wäre...

Empfehlungen gibt es viele, doch welche sind richtig? Und wie kann ich mit wenig Geld die Empfehlungen umsetzen?

Einzelne Nährstoffe im Blick: Vitamine und Proteine – welche Bedeutung haben sie für unseren Körper und unsere Gesundheit?

Ergänzt wird das theoretische Wissen durch die Zubereitung einfacher und kostengünstiger Speisen.



- **Kostenlos mit Anmeldung:**

✉ info@wali-wetzlar.de

☎ 06441 2093610

- **Veranstaltungstag und -zeitraum:**

Am Dienstag, den 20.06.2023,
von 10:00-13:00 Uhr

- **Treffpunkt:**

Nachbarschaftszentrum Westend
Horst-Scheibert-Straße 2 in
Wetzlar

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

