

Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde zum Thema
„Gesunde Ernährung im Alter“
mit Franziska Galander
(Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitsberaterin)

Wann und wo: Mittwoch den 27.11.24, um 15.00 Uhr im UmsonstHaus

Wann eine Person spürbar altert, ist individuell sehr verschieden. Aber der Körper verändert sich grundlegend durch die Wechseljahre bzw. im Renteneintrittsalter. Welche Ernährung ist ab diesem Alter richtig für den Körper? Welche Nahrung kann helfen den Blutdruck und das Krebsrisiko zu senken oder Entzündungen im Körper zu lindern? Was fördert das Wohlbefinden, unterstützt ein gesundes Körpergewicht und schont den Geldbeutel?



Aus einer ganzheitlichen Perspektive wird Franziska Galander grundlegende Punkte vorstellen. Im Anschluss bleibt viel Zeit für konkrete Nachfragen, gern auch zur Ernährung bei spezifischen Erkrankungen.

Franziska Galander berät zu ganzheitlichen Gesundheitsfragen und praktiziert in Jena. Weitere Informationen auf ihrer Webseite:

<https://gesundhochfuenf.de/>