

KEEA Kompetenzzentrum für Ernährungsmedizin, Essstörungen und Adipositas

## Fachvortrag Ausgewogene Ernährung

Basics der gesundheitsförderlichen Ernährung

In diesem Fachvortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur Ihr Wohlbefinden steigert, sondern auch Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert. Wir beleuchten die Grundlagen einer farbenfrohen und abwechslungsreichen Ernährung, die wichtigsten Nährstoffe und deren Funktionen im Körper sowie praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie mit einfachen Veränderungen in Ihrer Ernährung Ihre Gesundheit fördern können.

- Datum:** Dienstag, 25.03.2025  
**Zeit:** 18:00 – 19:00 Uhr  
**Ort:** Pflegezentrum Lindensaal, Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen (Teilnahme auch online möglich)  
**Kosten:** 30 CHF (mit Membership Preventica: 25 CHF)  
**Referentin:** Marline Seger, Ernährungsberaterin SVDE  
**Besonderes:** Mind. 15 Personen  
**Anmeldung:**



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Ernährungsberatung Spital Zofingen**

Telefon +41 62 746 56 58

E-Mail [marline.seger@spitalzofingen.ch](mailto:marline.seger@spitalzofingen.ch)

