

Is' g'sund und schmeckt gut

**Pfarre Maria-Drei-Kirchen und Community Nursing laden zu
einem Vortrag über gesunde Ernährung im Alter**



Jedes Lebensalter hat seine eigenen Anforderungen an eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Im Alter verändert sich der Körper, der Stoffwechsel wird langsamer, der Fettanteil steigt, Wassergehalt und Muskelmasse nehmen ab. Der Körper braucht weniger Energie, die gleichbleibende Zufuhr an Vitaminen und Nährstoffen muss dennoch gewährleistet sein!

**Holen Sie sich in diesem Vortrag wertvolle
Tipps für eine altersgerechte Ernährung!**

Mittwoch, 4.12.2024

15:00 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Pfarrhof Maria Geburt
1030 Wien, Rennweg 91 (Pfarrsaal)
☎ 01/712 62 82

Freier Eintritt!