

Der Bürgermeister und die
Gemeindevertretung Lütjenwestedt
laden alle Mitbürgerinnen, Mitbürger
und Interessierte ein zur

1. Schnackrunde 2018

Thema:

„Langfristig und ganzheitlich zur gesunden Ernährung“

Referentin:

Doris Parge

Gesundheitsberaterin / Fitnesstrainerin

**am 06. Februar 2018
von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr**

im Seniorenpflegeheim „Zur Alte Schule“,
Schulstraße 9 in Lütjenwestedt

Diäten haben sicherlich schon viele von uns gemacht und auch die Erfahrung, dass nach der Diät das alte Gewicht wieder auf der Waage steht.

Gesünder essen und sich wieder richtig aktiv und fit zu fühlen ist ein großer Wunsch vieler Menschen.

Bestehender Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Arthrose u.v.m. verbessern, lindern oder heilen nur durch eine Umstellung der Ernährung.

Dies alles zu erreichen ist ganz einfach...

Doris Parge, Gesundheitsberaterin und Fitnesstrainerin, zeigt Möglichkeiten und einfache Tipps wie wir es schaffen, uns langsam auf eine längerfristige und nachhaltige Ernährungsumstellung einzustellen.

Eigenverantwortlich für sich sorgen und wieder fit, aktiv und gesund werden ist das Ziel.

Für entsprechende Speisen und Getränke ist wie immer gesorgt.

Informationen im Internet unter: www.luetjenwestedt.de