

Webinar: Richtig essen für Herz-Kreislauf -NEU-

Webinar: Richtig essen für Herz-Kreislauf -NEU-

In diesem Vortrag geht es rund um Blutdruck, Fettstoffwechsel und Übergewicht und die Hörerinnen und Hörer erfahren, wie sie mit einer ausgewogenen Ernährung präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Inhalte: Was ist Blutdruck? Was steckt hinter dem "Fettstoffwechsel"? Wo fängt "Übergewicht" an? Welche Grenzwerte gibt es und was bedeuten diese für mich? Was bedeuten Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich? Welchen Einfluss hat eine ausgewogene Ernährung? Ernährungstipps: Wie kann ich präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

Dozent(en):	Arms, Dr. oec. troph. Elke
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 23 - EDV-Raum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 06.02.2020 - Do. 06.02.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	5,- €
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine
06.02.2020

19:00 - 20:00 Uhr

VHS: Raum 23 - EDV-Raum