

Gesundes Mittagessen

Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag



Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.



Boggy / stock.adobe.com

Ernährungsvortrag in Melk

Referentinnen: Sandra Seitner, BSc. und Viktoria Schwarz, BSc. (Diätologinnen)

- Warum ist eine ausgewogene Mittagsmahlzeit wichtig für die eigene Gesundheit?
- Wie hilft ein gesundes Mittagessen durch den stressigen Berufs- und Schulalltag?
- Tipps, um ein Mittagstief zu verhindern und leistungsfähig zu bleiben.
- Zusammensetzung einer ausgewogenen Mittagsmahlzeit.
- Rezepte für schnelle, gesunde und leichte Gerichte für unterwegs oder zuhause.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/gesundesm Mittagessen oder Tel. 05 0766-121254 bzw. per E-Mail an poechlarn@oegk.at.

Am
18.05.2022
Beginn: 18.30 Uhr
Saal der
Arbeiterkammer Melk
Hummelstraße 1
3390 Melk

