



Einladung

Fortbildung Gesunde Ernährung - ein „NERViges“ Thema?

23. April 2025

Thema:

Gesunde Ernährung – ein „NERViges“ Thema? Heimisches Brainfood und Superfood ganzheitlich betrachtet

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für unseren Körper wichtig, sondern beeinflusst auch unsere Psyche – „unser Nervenkostüm“. Heimisches Superfood und Brainfood spielen dabei eine wichtige Rolle und versorgen uns mit guten Keimen im Darm. Ganz nach dem Motto: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute wächst so nah“, werden auch kleine Snacks zubereitet. Sie werden staunen, welche Superstoffe in unseren „doch so gewöhnlichen“ Lebensmittel verborgen sind.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Vitalküche“

Wann: **Mittwoch, 23. April 2025**
14.00-17.00 Uhr

Wo: **Landwirtschaftskammer NÖ**
Wiener Straße 64
3100 St. Pölten

Referentin: **Gudrun Bertagnol**
Ernährungswissenschaftlerin

ANMELDUNG bis Mittwoch, 16. April 2025

ausschließlich über die Website
www.noetutgut.at/vitalkueche

Für weitere Informationen:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Susanne Vorstandlechner

Tel.: 0676/858 70 34317

E-Mail: susanne.vorstandlechner@noetutgut.at

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



gesund.leben.tut.gut

