

Vortrag von Eltern aktiv

Von Frau zu Frau

Ernährung in den Wechseljahren - Zeit des Wandels

Die Wechseljahre sind eine biologische Wandlung, aber keine Frau muss unter den hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers und der Psyche leiden. Es gibt verschiedene Wege, den körperlichen und seelischen Problemen in dieser Zeit zu begegnen.

Auch für diese sensible Phase im Leben einer Frau bietet der Erfahrungsschatz der Ernährungslehre der traditionell chinesischen Medizin, auch bekannt als 5-Elemente-Ernährung, viele unterstützende Möglichkeiten, damit Sie gut durch diese Zeit des Wandels kommen.

**Am 03.11. 2011 um 19:30 Uhr im Schwimmbad-Café Wackersdorf
Eintritt: frei**

Referentin:



Anita Drick staatl. gepr. Diätassistentin ausgebildete Ernährungsberaterin *der trad. chin. Medizin*
Verpflegungsmanagerin/DGE