



GESUNDHEITSVORTRAG

Zucker: Süße Lust, süße Last?!

„Von Kindheit an mögen die meisten Menschen gerne Süßes, obwohl Zucker oft für Übergewicht oder Diabetes verantwortlich ist. Zucker verbirgt sich nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in zahlreichen anderen Lebensmitteln, die nicht zwangsläufig süß schmecken müssen. Die Lebensmittelindustrie tarnt Zucker jedoch oft geschickt in ihren Produkten.“

Montag, 06. Mai 2024 | 18:00 – 19:00 Uhr
im Seminarraum aquaFit mit Iris Evdokimova

- 🌀 Was passiert mit dem Zucker im Körper, welche Auswirkungen hat er und ist Zucker immer schlecht?
- 🌀 Welche Zuckerarten gibt es?
- 🌀 Wie viel Zucker sollte ich täglich höchstens zu mir nehmen? (WHO Empfehlungen)
- 🌀 Sind Zuckeralternativen eigentlich die bessere Wahl und welche stehen zur Auswahl?
- 🌀 Welche Möglichkeiten gibt es den Zuckerkonsum zu reduzieren?

aquaFit

Freude an Gesundheit

Anmeldung für die Kurs-App