

Vortragsreihe Stiftung Sanavita und *forum 60 plus*

Gesund essen mit Genuss und Pfiff

**Die Ernährungsberaterin und Umweltwissenschaftlerin Karin Nowack
spricht am 25. Juni 2024 über Ernährung im Alter 60+**



Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben und möglichst lange selbständig sein zu können. Aber was heisst ausgewogene Ernährung genau? Wie ändert sich der Nährstoffbedarf ab 60 Jahren? Und was heisst genügend Proteine (Eiweiss)? Karin Nowack ist Ernährungsberaterin und Umweltwissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung und wirkt am Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Ernährung und Hauswirtschaft Liebegg, Gränichen. Ihr praxisnahes Referat mit interaktiven Teilen vermittelt uns die wichtigsten Grundlagen und gibt Tipps für die konkrete Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

Datum **Dienstag, 25. Juni 2024**

Zeit **15:00 bis zirka 16:30 Uhr**

Ort **Aare-Saal, Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, Windisch**

Der Vortrag ist öffentlich, es ist keine Anmeldung erforderlich. Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.