



« Der ideale Teller » ©SGE, BLV

Aus der Vortagreihe Stiftung Sanavita und *forum 60 plus*

## Aktiv alt werden dank richtiger Ernährung

Vortrag von Ernährungsberaterin  
Esther Moor-Schneider am 28. Juni 2022

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Doch wie kann die Ernährung unsere Leistungsfähigkeit unterstützen? Auf was ist dabei zu achten, welche Nährstoffe sind wichtig? Und wie steht es mit dem Trinken?

Antworten auf diese und andere Fragen gibt am 28. Juni Esther Moor-Schneider, BSc Ernährung und Diätetik. Sie wirkt als Ernährungsberaterin SVDE am Gesundheitszentrum Brugg.

**Datum:** Dienstag, 28. Juni 2022  
**Zeit:** 15.00 Uhr bis rund 16.00 Uhr  
**Ort:** Aare-Saal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch

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

*Für die Teilnahme gelten die jeweils gültigen Bestimmungen des Bundes zur Pandemie-Bekämpfung.*