

Gesundes Frühstück

GUTER START – GUTER TAG

Ab dem
29. April
2022



Ein Ernährungsangebot für alle,
die sich für gesunde Ernährung
interessieren, ohne Abstriche in
ihrer Lebensqualität zu machen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Ernährung ist einer der wichtigsten Schlüssel zu einer gesunden Lebensweise.

Was liegt da näher, als sich mit der Mahlzeit zu beschäftigen, mit der wir in den Tag einsteigen – dem Frühstück!

Zusammen mit Ernährungsberaterin **Bianca Mehrkens** bereiten Sie immer **freitags** von **09:00 – 12:00 Uhr** ein gesundes Frühstück zu und erfahren dabei, was es für eine ausgewogene Ernährung braucht. Wie Sie unter anderem mit wenig Geld gesund einkaufen oder wie Sie erfolgreich Ihr Gewicht beeinflussen können.

Bianca Mehrkens: Gute Ernährung ist mehr als nur gesundes Essen. Mir hat es geholfen mich besser zu fühlen, leistungsfähiger zu sein und fitter zu werden. Was ich kann, kannst du auch. Ich zeige dir, wie es geht.

Bitte melden Sie sich bei Frau Mehrkens unter 0151 / 74 36 86 50 oder unter bianca@mehrkens-ernaehrungsberatung.de an.

Das gesunde Frühstück findet statt im:

Simbav e. V.

Am Pferdemarkt 3
27356 Rotenburg (W.)

