Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Essen mit Herzenslust

Ernährungsempfehlung zur Förderung der Herzgesundheit

Ziel	Ernährungsstil, der die Herzgesundheit fördert
Dauer	60 Minuten
Inhalt	Wenn sich die Wandeigenschaften von Gefäßen verändern, hat das starke Auswirkungen auf die Arbeit, die das Herz leisten muss. Deshalb sind erhöhte Blutfettwerte und ein hoher Blutdruck Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

- Risiko für das Herz durch den Lebensstil
- Bluthochdruck
- Blutfettwerte
- ausgewogene Ernährung
- Lebensmittel, mit besonders günstigen Eigenschaften für die Herzgesundheit
- Bewegung und Stressmanagement

Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/100 gefunden.
Erstellt am 13.11.2026

Dr. Gabriele Schilling, Mittlere Str. 9/2, 71263 Weil der Stadt - Merklingen, Tel. 07033-390803
www.eb-gs.de g.schilling@beratung-ernaehrung.de