Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Mehr Lebensqualität durch Genuss mit Vernunft

Gesund und fit älter werden mit guter Ernährung

Ziel Mit bewusster Ernährung das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützen.

Dauer 90 Minuten

Inhalt Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf aber nicht der Bedarf an wichtigen Einzelnährstoffen. Wer rechtzeitig auf eine gute und bewusste Ernährung achtet, kann vorzeitige Alterserscheinungen, Mangelzustände oder übermäßige ungewollte Gewichtsveränderungen vermeiden.

- ausgewogene Ernährung für Senioren nach den Empfehlungen der DGE
- veränderter Nährstoffbedarf
- Veränderung von Appetit, Verträglichkeiten und Essgewohnheiten
- Speiseplangestaltung
- Lebensstil und Gesundheit

Zielgruppe Erwachsene ab mittlerem Lebensalter

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/95 gefunden.
Erstellt am 12.11.2026