

Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft – ONLINE

Di 11.06.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort:

94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12

Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei einer werdenden Mutter auf. Wieviel soll ich essen? Wie sieht eine gesunde Gewichtsentwicklung aus? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vor und während der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Mitveranstalter:

Donum Vitae, AELF

Referent/in:

Karina Schwaiberger