

## VORTRAG

# SALZBURG ISST GUT

Der Körper braucht mehr als nur Kalorien



© yanadjan - stock.adobe.com

**Donnerstag**  
**23. Mai 2024**

**19.00 Uhr**

**Bergheim**  
**Mehrzwecksaal**  
**Dorfstraße 26 b**

Dauer des Vortrags: 1 bis 1,5 Std.

**Maria Anna Benedikt**  
Diätologin, Gesundheits-  
managerin, TEH®-Praktikerin  
und Gastrosophin

### **Jeden Tag ausgewogen, regional und saisonal ernähren.**

Unser Körper braucht mehr als nur Kalorien. Deshalb ist die Auswahl der Lebensmittel so entscheidend. Möglichst viel Gemüse sowie Obst, Kohlenhydrate, pflanzliches und/oder tierisches Eiweiß stehen ganz oben auf der Empfehlungsliste. Um die vielen gesunden Inhaltsstoffe bestmöglich zu nutzen, setzt Maria Anna Benedikt auf regionale und saisonale Produkte. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Filzmoos, weiß sie deren Wert besonders zu schätzen.

### **Bergheimer Imker**

Der Bergheimer Honig und Produkte der heimischen Bienenwirtschaft – zum Beispiel Likör, Kerzen, Propolis – werden beim Vortrag besonders hervorgehoben. Es gibt Kostproben und die Gelegenheit zum Einkauf.