

VORTRAG

Zucker – die bittere Wahrheit

Tipps zur Zuckerreduktion



Donnerstag
13. März 2025
19.00 Uhr

St. Michael
Lungau Arena
Seminarraum

Freie Teilnahme

Katalin Udvardy BA
Lebensmittelexpertin

Was verursacht Zucker in unserem Körper? Es gibt viele versteckte Zuckerfallen, über die wir Bescheid wissen sollten. Kinder und Erwachsene lieben Süßes, wie können wir Zucker reduzieren und durch gesunde Alternativen ersetzen?

Die Referentin liefert Antworten und Anregungen für einen schmackhaften Familientisch, sowie alltags-taugliche Tipps für eine genussvolle Ernährung.

Ulrike und Peter Di Bora Bildungswerkleitung
Bgm. Ing. Manfred Sampl Vorsitzender