

## Online-Vortragsreihe: „Fit und vital mit 60+“, Teil 1

Mittwoch, 9. Juni 2021, 18.30 Uhr bis  
20.00 Uhr

### Gutes Essen gesund genießen Online Vortrag



Wer möchte nicht körperlich und geistig fit bleiben? In unserem Online-Vortrag erhalten Sie die richtigen Zutaten für ein genussvolles Leben und einen Einblick in die neuesten Ernährungstrends.

Wie viel Gemüse und Obst sollte ich täglich essen? Muss ich trinken, auch wenn ich keinen Durst habe? Wie peppe ich Fertiggerichte auf, damit sie gesünder werden? Helfen mir Superfood und Nahrungsergänzungsmittel?

Online-Vortrag mit Antje Wöbking, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern

Teil 1 der Online-Vortragsreihe "Fit und vital mit 60+". Hier steht das genussvolle und gesunde Leben der Generation 60 plus im Zentrum. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und die Ansprüche an eine ausgewogene Ernährung steigen. Wir durchleuchten Gesundheitsmacher aus dem Einkaufsregal, nehmen Lebensmittel unter die Lupe und geben Tipps zum Lebensmittel-Einkauf.

#### Zuschaltung zur Online-Veranstaltung mit Zoom:

Zoom-Meeting beitreten:

<https://eu01web.zoom.us/j/96686230929?pwd=bVd2dWlTTkFkeUJHTUswbWh5eFcxUT09>

Meeting-ID: 966 8623 0929, Kenncode: 786453

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen seines Programms „Verbraucherbildung Bayern“ gefördert und wird durch den Münchner Standort Digital-Kompass vor Ort, einem gemeinsamen Projekt von BAGSO und Deutschland sicher im Netz e.V., organisiert.

#### Näheres in der Geschäftsstelle

#### Deutscher Evangelischer Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. (DEF):



DEF.Forum.Bildung  
Kufsteiner Platz 1, 81679 München  
Tel. 0 89/98 10 57 88  
Mail: [bildung@def-bayern.de](mailto:bildung@def-bayern.de)  
Internet: [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de)