



**GESUNDES**  
HOHENEICH



# Die Wahrheit über Zucker und Diäten

**Donnerstag, 1. Februar, 18:30h**

**Gemeindsitzungssaal/Bücherei**

**Eintritt frei !!**



Wie kann ich den Zuckerkonsum einschränken und trotzdem nicht auf Desserts und Co verzichten?  
Was passiert im Körper bei Zuckerkonsum und wo ist Zucker überhaupt enthalten?

Sind Diäten immer die beste Wahl, um das unbeliebte Körperfett loszuwerden? Wir schauen uns die häufigsten Trenddiäten genauer an und besprechen eine wirkungsvollere und vor allem langfristige Maßnahme zur Gewichtsreduktion.

**Bianca Zwölfer, dipl. Ernährungstrainerin** zeigt dir den Start in ein Leben mit bewusster Ernährung!

**Auf Ihre Teilnahme freut sich die Gesunde Gemeinde Hoheneich-Nondorf.**

*Manfred Zeilinger*

**Manfred Zeilinger**  
Bürgermeister

*Maria Grümeyer*

**Maria Grümeyer**  
Arbeitskreisleiterin