



Ernährung im Alltag mit anschliessendem Fondueplausch

Freitag, 13. Januar 2023



- Mit zunehmendem Alter wird eine ausreichende Proteinzufuhr immer wichtiger
- Wofür braucht der Körper Proteine? Wieviel Protein benötige ich?
- Wichtige Nährstoffe für Frauen in jedem Alter
- Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Basis für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit

Treffpunkt: 18.30 Uhr in der Chilestube

Referat: Claudia Zurkirchen, Ernährungsberaterin BSc

Kosten: Fr. 15.- pro Person
(Fondue und Wein, Mineral)

Anmeldung: Bis spätestens 20. Dezember 2022 bei
Cony Kübler
079 579 26 69
cornelia.kuebler@fv-wildbergehrikon.ch

Auf einen gemütlichen Abend freut sich
der Vorstand