

Dem Zucker auf der Spur

Mit spannenden Informationen, praxisnahen Empfehlungen und einfachen Tipps und Tricks für die eigene Ernährungsoptimierung bleibt das jeweilige Thema in Erinnerung und sorgt für mehr Gesundheit im Alltag.

Im Rahmen dieses Vortrags stellen wir uns verschiedene Fragen:

- Ist Zucker wirklich gefährlich oder brauchen wir Zucker?
 - zugesetzten Zucker erkennen
 - Zuckerrätsel
 - Sind Light-Produkte wirklich besser?
 - Sinn oder Unsinn von "natürlichen" Zuckerzusatzprodukten
 - Sind Süßstoffe besser als Zucker?
 - Zucker reduzieren beim Backen - so geht`s!
-

Information

Verfügbare Termine

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 18,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung
