

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT ERNÄHRUNG

Veranstaltungs-Nr. 44 01 25

---

#### **online: Gewicht im Griff – Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Gesundheitsbildung, Ernährung, Essen und Trinken*

Gesundes Abnehmen und der Erhalt eines Wohlfühlgewichtes stehen im Fokus vieler Menschen. Doch oft scheitern Vorsätze an unrealistischen Erwartungen oder kurzlebigen Diäten. In unserem Webinar zeigen wir, wie Sie mit kleinen, alltagstauglichen Schritten Ihre Ernährung langfristig und nachhaltig umstellen können und worauf es bei Lebensmitteln und deren Auswahl ankommt. Damit Sie selbstbestimmte Entscheidungen treffen können, die zu Ihnen passen.

- Termin:** Dienstag, 25. Februar 2025, 18.30 – 20 Uhr
- Ort:** online
- Referent\*in:** Katrin Deußen,  
Fachberaterin Verbraucherzentrale RLP
- Kostenbeitrag:** ohne (25 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 16. Februar 2025