

Veranstaltung zum Thema: Wie kann ich mich gesund ernähren?

Viele Menschen essen häufig mehr energiereiche Nahrungsmittel, Fette, Zucker und Salz als empfohlen. Und viele essen nicht genug Obst, Gemüse und andere Ballaststoffe wie Vollkornprodukte. Diese ungünstigen Essgewohnheiten werden als Risiko für viele Erkrankungen gesehen. Aber bedeutet schlank zu sein, dass ich mich gesund ernähre? Oder lebe ich gesund, wenn ich regelmäßig Diäten durchführe? Und warum ist es eigentlich so wichtig, sich gesund zu ernähren?

In dieser Teezeit gehen wir der Frage nach „Gesunde Ernährung – Was heißt das im Klartext?“. Und wie ist es im Alltag leichter, den gesunden Blick zu bewahren?

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Termin: **Mittwoch, 13. Dezember 2023, von 15:00 – 17:00 Uhr**

Referentin: Nazan Cisdik
Diabetesberaterin

Selbsthilfe: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Regionalgruppe Mannheim/Heidelberg/Pfalz

Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14
68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Alle Interessierten sind ganz herzlich ohne Anmeldung eingeladen. Die Veranstaltung findet in **deutscher** und in **türkischer Sprache** statt.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

Nasıl sağlıklı beslenebilirim? konulu toplantı

İnsanların büyük bir kısmı çoğu zaman yağ, şeker ve nişasta gibi enejisi bol besinler tüketmekte. Aynı zamanda meyve, sebze, tam tahıl ürünleri gibi dolgu maddesi yoğun besinlerden yeterince yararlanmamakta. Bu gibi olumsuz yeme alışkanlıkları çoğu hastalıklara yakalanma riskini yükseltir. Peki „ince“ bir bedene sahip olmak gerçekten sağlıklı beslenildiğini mi gösterir? Ya da sürekli diyet uygulandığında mı sağlıklı yaşanır? Ve neden sağlıklı beslenme yaşam için önemlidir?

Bu çayvaktinde sağlıklı beslenme – tam olarak ne anlama gelir? sorusuna yanıt vereceğiz. Ve günlük yaşamda sağlıklı bir beslenmeyi nasıl kolayca uygulayabileceğinizi göstereceğiz.

Çayvakti toplantıları Treffpunkt Neckarstadt-Ost ile ortaklaşa düzenlenmekte.

Gün: **Çarşamba, 13 Aralık 2023 saat 15:00 ile 17:00 arası**

Konuşmacı: Nazan Cisdik
Diyet ve beslenme uzmanı

Tanıtım: Kendi-kendine-yardım grubu “Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.” (Çölyak hastalığı)

Yer: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14
68167 Mannheim

Ücret: Tüm toplantılar ücretsizdir.

Tüm ilgilenenleri toplantıya yürekten davet ediyoruz, kayıt olmak gerekmez. Toplantı **almanca** düzenlenmekte ihtiyaç olduğunda **türkçeye** tercüme yapılacak.

Çayvakti yasal hastalık kasalarının dostça desteği ile gerçekleşmekte.