



GEMEINDE SITTERSDORF



gesunde
Die gesunde



Sittersdorf lädt zum Vortrag

„Frauen und Ernährung in den Wechseljahren“

recht herzlich ein.

Referentin: Frau Grete Novak-Passegger BSc., MSc.,

**Termin: Mittwoch, 23.04.2025 um 18:00 Uhr
Gemeindeamt Sittersdorf**

In diesem Vortrag erklärt die **Ernährungswissenschaftlerin und dipl. Fitnesstrainerin** die hormonellen Zusammenhänge der Wechseljahre und wie Frauen ihre Lebensqualität in dieser besonderen Zeit verbessern können.

Neben Problemen, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Hautveränderungen klagen viele Frauen über Gewichtszunahme, obwohl sie sich nicht anders ernähren. In den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel. Gerade jetzt ist es wichtig auf die richtige Ernährung und das richtige Training zu achten.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg zum Wohlfühlgewicht.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ Sittersdorf statt und wird über das Land Kärnten, Unterabteilung Gesundheitsförderung, finanziert.

Die Arbeitskreisleiterin:
Mag. Kerstin Zlender-Mauczka, e.h.

Der Bürgermeister:
Gerhard Koller, e.h.



LAND  KÄRNTEN

gesunde
gemeinde

