



Fett und Cholesterin – nur leise Übeltäter?

AUS DER SERIE: „Kann man Gesundheit essen?“

WANN	Mittwoch 16. Januar 2019 20.00 Uhr
WO	3176 Neuenegg Mehrzweckgebäude Neuenegg Austrasse 88
REFERENTIN	Edith Maier LLG-Gesundheitsberaterin
KOSTEN	Eintritt frei! Freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	Richard Buchli 031 889 09 45 richard.buchli@llg.ch www.llg.ch



Fett und Cholesterin – nur leise Übeltäter?

Aus der Serie: „Kann man Gesundheit essen?“

Wir lesen von Gefässkillern, guten und schlechten Fetten, verbannen Eier aus unserer Küche, verlassen uns auf die neue kanadische „Affen-Diät“, die den Cholesterinspiegel senken soll und horten Becel-Margarine. Was steht denn bei Ihnen im Kühlschrank – Butter oder Margarine – und warum?

Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Ölen, Fetten und Cholesterin im Stoffwechsel, und lernen Sie ein paar Empfehlungen für cholesterinarme Ernährung im Alltag kennen.

Wie immer wollen die Themen aus der Serie „Kann man Gesundheit essen?“ zum Nachdenken anregen, langjährige Verhaltensweisen hinterfragen und praktische Alternativen aufzeigen.

WANN

Mittwoch | 16. Januar 2019 | 20.00 Uhr

WO

3176 Neuenegg | Mehrzweckgebäude Neuenegg | Austrasse 88

REFERENTIN

Edith Maier | LLG-Gesundheitsberaterin

KOSTEN

Eintritt frei! Freiwilliger Unkostenbeitrag

INFO

Richard Buchli | 031 889 09 45

richard.buchli@llg.ch | www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

