

## Warum Diäten nicht wirken!

### Gesundes Essverhalten - was ist das eigentlich?

Das Frauenzentrum Schleswig lädt zu einem Vortrag über gesundes Essverhalten und Diäten ein. Über Ernährung wird viel gesprochen und diskutiert, aber kann man gesundes Essverhalten eigentlich klar definieren?



In Zeiten, in denen einzelne Nahrungsmittelbestandteile entweder hochgelobt oder verteufelt werden, fällt die Orientierung für den einzelnen manchmal etwas schwer. In dieser Veranstaltung soll offen und informativ über das Thema Ernährung und welche Bedeutung es für uns hat gesprochen werden. Dabei geht es um den Umgang mit Nahrungsmitteln und Mahlzeiten, aber auch um die Funktion von Essen und seine Einflüsse und Wechselwirkungen auf unser Selbstbild.

*Vortrag von Dr. Sebastian Rudolf,  
ärztlicher Direktor der Helios Klinik Sl.*

**14.11.2019 um 17:00 Uhr,**  
im Frauenzentrum Schleswig,  
Capitolplatz 4

Der Eintritt ist frei.

Anmeldung erbeten

unter Tel.: 04621 – 25544

oder per E Mail [info@frauenzentrum-schleswig.de](mailto:info@frauenzentrum-schleswig.de)

