

«Lunch & Learn» - Ihre Gesundheit im Fokus



Webinar Thema: **Kohlenhydrate – Freund oder Feind?**
Datum: **15. September 2022, 12.00 bis 13.00 Uhr**
Sprache: Deutsch

Es wird häufig von guten und schlechten Kohlenhydraten gesprochen. Viele Menschen reduzieren den Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung oder verzichten ganz darauf. Doch was hat es mit dem Trend auf sich? Gibt es nun gute und schlechte Kohlenhydrate oder nicht?

Im Webinar erhältst du Informationen zu:

- ✓ Was Kohlenhydrate sind
- ✓ Unterschiedliche Kohlenhydrate
- ✓ Einfluss von Kohlenhydraten auf den Stoffwechsel
- ✓ Einfluss von Stress auf den Stoffwechsel
- ✓ Optimale Ernährung mit Kohlenhydraten (Praxisbeispiele)