A2508501 Gute Fette - schlechte Fette?

Beginn	Montag, 19.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Ingrid Jentjens
Kursort	, Schloßmacherstr. 4-5, 42477 Radevormwald

Neben Eiweißen und Kohlenhydraten gehören auch Fette zu den Grundnährstoffen, mit denen unser Körper seinen Energiebedarf deckt.
Fette sind in allen Zellen des Körpers und auch in unserem Blut als sogenannte "Blutfette" enthalten und sorgen als Stoffwechselakteure und Signalbotschafter zwischen den Organen für den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen. Erhöhte Blutfettwerte können die Entwicklung von Krankheiten (z. B. Arterienverkalkung und koronare Herzerkrankungen) begünstigen. Da der Mensch einen gewissen Teil der Blutfette mit der täglichen Nahrung aufnimmt, empfiehlt es sich daher, auf eine ausgewogene, fettarme und vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung zu achten und auf den Gebrauch der richtigen Öle und Fette im Haushalt.
Wie Sie aktiv etwas für die Erhaltung und Wiedererlangung Ihrer Gesundheit tun können, erfahren Sie aus heilpraktischer Sicht und anhand praktischer Beispiele in diesem informativen Vortrag. Tipps und Anregungen zum Thema werden als Unterlagen zur Mitnahme bereitgestellt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, Schloßmacherplatz