

Männergesundheit

**NDR-
Ernährungs-Doc
Dr. Silja Schäfer**

Dr. Silja Schäfer,
Allgemein- und
Sportmedizin mit
Schwerpunkt
Ernährungsmedizin

GESUND
zwischen N&O

**Neue Folge
aus unserer
Vortragsreihe
- nicht nur für
Männer!**

Wann?

28. November 2023
19:00 Uhr

Wo?

Fährhaus -
Hollersche Anlagen
Am Treidelweg 14
24782 Büdelsdorf
(für Ihr Navi:
„An der
Liebesbuche“)

Anmeldeschluss:
24. November 2023

Die Teilnahme
ist kostenfrei!

Eine Veranstaltung von
„GESUND zwischen
Nord- und Ostsee -
Gesundheits- und Prä-
ventionsregion e. V.“

Das Thema für diesen Abend: „Männer und Ernährung - was ist anders?“

Männer haben einen speziellen Nährstoffbedarf. Um diesen bedarfsgerecht zu decken, sollte der Fokus auf Energie, Eiweiß und Vitalstoffen liegen.

Was aber sind die Probleme in der Männerwelt?

- Zu hohe Energieaufnahme durch Überschätzung des individuellen Verbrauchs - da wachsen nicht Muskeln, sondern der Bauch
- Durch „männliche“ Gewohnheiten sind die Portionen beim Fleisch meist zu groß
- Beim Obst- und Gemüseverzehr besteht oft Nachholbedarf
- Mehr Wasser oder Tee, dafür weniger Softdrinks, Saftschorlen und Alkohol

Diese Veranstaltung
wird unterstützt durch



Anmeldung:

unter info@gesund-zw-no.de oder telefonisch unter 0162 2088068. Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen und sind gespannt auf Ihre Diskussionsbeiträge.