



gesunde
gemeinde



Der bunte Teller! Clever essen leicht gemacht!

Du möchtest dich gesünder ernähren, ohne gleich alles umzukrempeln? Dann ist unser Vortrag genau das Richtige für dich! Gemeinsam entdecken wir, wie ein ausgewogener Teller aussieht, welche Lebensmittel deinem Körper wirklich guttun – und wie du all das ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Freu dich auf praxisnahe Übungen, individuelle Tipps und eine Kochdemonstration mit anschließender Kostprobe. Egal ob du gerade erst anfängst, dich mit Ernährung zu beschäftigen oder dein Wissen auffrischen möchtest – hier bist du genau richtig!

TERMIN:	Donnerstag, 23.10.2025 18:30 Uhr
VERANSTALTUNGSORT:	Kongresshaus Millstatt
REFERENT:	Mag.^a Bee Moser
ANMELDUNG:	Marktgemeinde Millstatt am See Frau Ramona Egarter 04766/2021-48; ramona.egarter@millstatt.at

Eintritt frei!

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Millstatt am See statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.