

# Gewichtsmangement im Alter

**Kurzvortrag  
Ernährung  
mit Esther**

## **Wer kennt es nicht?**

Trotz gleicher Ess- und Trainingsgewohnheiten steigt das Gewicht auf der Waage kontinuierlich an. Der Stoffwechsel scheint auf Sparflamme zu laufen und überschüssige Pfunde wollen einfach nicht mehr von der Hüfte weichen.

## **Woher das kommt – und wohin das führt?**

An untenstehenden Daten bietet sich die exklusive Gelegenheit im TT Hedingen anlässlich eines Kurzvortrages inklusive Fragerunde mehr zu erfahren.

## **Daten**

Montag, 16. Oktober 2017, 14.00 bis 15.15 h  
Mittwoch, 18. Oktober 2017, 10.30 bis 11.45 h  
Mittwoch, 25. Oktober 2017, 10.30 bis 11.45 h

## **Inhalt**

- Veränderung des Stoffwechsels im Alter/ hormonelle Zusammenhänge
- Qualität vor Quantität auf dem Menüplan
- Tipps und Tricks für den Alltag

**Unkostenbeitrag** pro Person: CHF 20.–/CHF 25.–  
Mitglieder Nicht-Mitglieder

Bei Fragen steht Esther Nievergelt, Ernährungsberatung TT Hedingen gerne zur Verfügung.  
Mobile 078 703 73 56,  
[info@nutrichezni.ch](mailto:info@nutrichezni.ch), [www.nutrichezni.ch](http://www.nutrichezni.ch)