



<https://biz.li/2d74>

# FREIE PLÄTZE FÜR DAS ERNÄHRUNGSSEMINAR AN DER VOLKSHOCHSCHULE STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 17.09.2021 um 10:00 Uhr

**Die Hose zwickt plötzlich und kleine Pölsterchen treten hervor. Eine Diät muss her.**

**Doch ist es überhaupt sinnvoll Diäten zu machen? Wäre eine dauerhafte Ernährungsumstellung die bessere Lösung?**

Diese und noch weitere Fragen werden von der erfahrenen Ernährungsexpertin eingehend beantwortet.

Nicole Gauger gibt Tipps, um Verhaltensmuster aufzubrechen und hilft Ihnen gesunde Essgewohnheiten in den Alltag zu etablieren.



Das Ernährungsseminar beginnt am Montag, 18.10.2021 um 19 Uhr in der Gerhard-Hilgendorf-Schule. Investieren Sie 5 Abende und 23 Euro für den Einstieg in ein gesundes Leben! / Foto: Pexels/Pixabay

Anmeldungen werden über die Homepage unter [www.vhs-stockelsdorf.de](http://www.vhs-stockelsdorf.de) entgegen genommen.