



# Frau sein – g´ sund bleiben



## Wie wir mit wertvollem Essen unsere Gesundheit stärken

Frauen leben länger als Männer, aber rund 20 Jahre davon in mäßiger bis schlechter Gesundheit. Erfahren Sie in diesem Vortrag zur Frauengesundheit, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung gesünder und besser leben können.

Welche Rolle spielen die Hormone? Was ist an der Zusammensetzung von Frauenkörpern spezifisch und warum ist ein Maßband sinnvoller als die Waage? Wie kann ich durch die Ernährung mein Herz schützen und zugleich brustgesund essen? Wodurch kann ich meine Darmgesundheit fördern?

+ € 20,-

📍 **St. Georgen im Attergau, Gh Kirchenwirt**

🕒 Di. 28.1.2025, 9.00 - 12.00

### Anmeldung

unter der Veranstaltungsnummer 3520/2  
beim LFI-Kundenservice:

☎ 050/6902-1500

✉ info@lfi-ooe.at

🌐 ooe.lfi.at/nr/3520

Geschäftsbedingungen auf [ooe.lfi.at/agb](https://ooe.lfi.at/agb)

Datenschutzhinweise auf [ooe.lfi.at/datenschutz](https://ooe.lfi.at/datenschutz)

Gesundheits-  
vormittag der  
Bäuerinnen