Kinder- und Jugendarztpraxis
Dr. Dörte Hilgard, Bahnhofstr. 54, 58452 Witten,
Tel. 02302-56030, Fax: 02302-27648
E-Mail: **info@kiju-hilgard.de.**

Angebote für Familien im Kindes- und Jugendalter

Einkaufen – gut, günstig und gesund

Einladung zum Einkaufstraining

Treffpunkt: Therapieräume Erdgeschoss, Bahnhofstr. 54, 58452 Witten

Termine:

07.12.18, 14.12.18, 11.01.19, 18.01.19

Jeweils von **14.00 – 15.30 Uhr, Dauer ca. 1,5 h.**

Haben Sie gerade den Entschluss gefasst, sich und Ihre Familie gesünder & ausgewogen zu ernähren, Ihre Ernährungsverhalten zu optimieren oder ein paar Kilos zu verlieren: dann beginnt der erste Schritt zum Erfolg mit Ihrem Einkauf im Supermarkt.

Haben Sie sich beim Einkaufen mal gefragt…:

- Was die Bezeichnung „Fett i. Tr.“ bedeutet?
- Ob man „Bio“ kaufen muss, wenn man sich gesund ernähren will?
- Ob „light“ wirklich besser ist?

Oder

- Was eigentlich genau „Nährwertangaben“ sind?

Auch bei guten Vorsätzen kehren Sie nicht selten deshalb als Verbraucher mit vielen Fragezeichen im Kopf nach einem Einkauf wieder nach Hause.

Hier können und wollen wir Ihnen ein Angebot machen:
Unsere Ernährungsberaterin und Diätassistentin Frau Lisa Wüsthoff bietet ab Dezember regelmäßige gemeinsame praktische **Einkaufstrainings („Real life“!)** an und steht Ihnen zu allen diesbezüglichen Fragen zur Verfügung.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt **15 €** pro Person.

Bitte um Anmeldung: Haben wir Ihr Interesse geweckt? – Dann melden Sie sich **verbindlich** unter folgender Email – Adresse oder telefonisch in der Praxis an und teilen uns mit, welchen der Termine Sie wahrnehmen möchten: lisa-wuesthoff@web.de