

Eva isst



Power für Mamas

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft praktisch umsetzen
interaktiver Online-Kurs mit Eva-Maria Huber

Donnerstag, 30. März 2023, 19:30 – 21:00 Uhr

- Welche Lebensmittel dürfen auf meinem Speiseplan nicht fehlen und gibt es Lebensmittel, auf die ich verzichten sollte
- Welche Auswirkung hat die Ernährung auf die Versorgung des Babys
- Kann ich etwas gegen die morgendliche Übelkeit, die Heißhungerattacken und die nächtlichen Wadenkrämpfe tun
- Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel und wenn ja, welche
- Wie kann ich meine Ernährung im Alltag optimieren
- Was ist bei vegetarischer oder veganer Ernährung zu beachten

Die Kurse finden online in Kooperation mit DONUM VITAE Schwangerschaftsberatungsstelle Nürnberg statt und sind kostenlos. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

Anmeldung: nuernberg@donum-vitae-bayern.de oder 0911-99 28 400

Weitere Informationen: www.evaisst.de