



Vortrag: Functional Eating

Vortrag zum Thema „Functional Eating - die bedarfsangepasste Ernährungsweise“ im Rahmen von STAY TUNED.

Mein Leben & Ich: Ernährungsmediziner Prim. Dr. Meinrad Lindschinger informierte zum Thema „Functional Eating“.

Bei einer sinnvollen und bedarfsgerechten Ernährung gibt es viele Aspekte zu beachten. Lebensmittel sollen nicht nur als Sattmacher betrachtet werden, sie haben sehr viel mehr zu bieten, sofern man sich je nach Situation – sei es beim Sport oder bei der Arbeit – bewusst für die „richtigen“ Lebensmittel entscheidet, so Ernährungsmediziner Prim. Dr. Meinrad Lindschinger bei seinem Vortrag im Rahmen des Projekts STAY TUNED der Steirischen Hochschulkonferenz.

Während einerseits das Angebot von Lebensmitteln so groß wie noch nie ist, gibt es andererseits auch zahlreiche Krankheiten, die auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind. Um die volle Leistung im Beruf und in der Freizeit bringen zu können, braucht der Körper einen speziellen, individuellen Nährstoffcocktail. Nach dem Konzept „Functional Eating“ werden verschiedenste natürliche Lebensmittel kombiniert, die wertvolle Nährstoffe für diese individuellen Bedürfnisse liefern. Rund 60 TeilnehmerInnen nutzten kürzlich die Gelegenheit, sich wertvolle Tipps vom bekannten Buchautor und Ernährungsmediziner zu holen. Ein anschließendes Get Together beim Buffet rundete den informativen Abend ab.



Prim. Dr. Meinrad Lindschinger & Dr.in Annette Zimmer, kaufmännische Geschäftsführerin, FH CAMPUS 02



Friday, 15. July 2016