



Vortrag

Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

Mia Stegmann

Talk

Nutrition myths put to the test

Genießen Sie gerne?

Haben Sie Freude an gesundem Essen?

Dann freuen Sie sich schon auf den Vortrag mit Mia Stegmann. In Ihrem Vortrag „Ernährungsmythen auf dem Prüfstand“, räumt die Ernährungsberaterin mit gängigen Ernährungsmythen auf.

Haben Sie sich auch schon immer folgende Fragen gestellt – dann werden Sie gespannt Mia Stegmann lauschen:

Macht Schokolade glücklich? Was ist gesünder- Butter oder Margarine?

Wie gesund ist eigentlich vegane Ernährung? Was bringt Intervallfasten?

Lightprodukte oder doch lieber Zucker?

Und was ist denn überhaupt die richtige Sporternährung?

Do you enjoy eating? Do you enjoy healthy food?

Then you can look forward to the lecture with Mia Stegmann. In her lecture "Nutrition myths put to the test", the nutritionist will dispel common nutrition myths.

Have you always asked yourself the following questions – then you'll be eager to listen to Mia Stegmann:

Does chocolate make you happy? Which is healthier - butter or margarine?

How healthy is a vegan diet?

What are the benefits of intermittent fasting?

Light products or sugar?

And what is the right sports diet anyway?

**10:00
Uhr**

**Hörsaal
2D5
Lecture Hall**

**1.30
pm**

11.09.2024

Login-Infos werden per E-Mail mitgeteilt.

akg@mpis.mpg.de

Login info will be communicated by email.

**Online
via ZOOM**