TERZO DIETIKON

Vortrag mit Workshop

Fett ist nicht gleich Fett – die richtige Wahl im Alter

Montag, 9. 11. 2026, **14:30 – 16:30** Uhr, Gleis 21, Buchsackerstrasse 21, Dietikon



FFHS Fernfachhochschule Schweiz
Mitglied der SUPSI

Fett gehört zu einer ausgewogenen Ernährung – doch Fett ist nicht gleich Fett. Wissen Sie, welche Fette unserem Körper guttun und welche wir eher sparsam geniessen sollten?

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Fettarten und zeigen Ihnen, worauf es bei der Auswahl im Alltag ankommt. Was hat es mit Omega-3 und Omega-6 auf sich? Und welchen Einfluss haben verschiedene Fette auf unseren Cholesterinspiegel?

Welche Fette landen bei Ihnen auf dem Teller?

In unserem 2-stündigen Vortrag mit Workshop schauen wir gemeinsam genauer hin und geben Ihnen praktisches Wissen für eine bewusste und genussvolle Fettwahl im Alltag mit auf den Weg.

Kosten: Fr. 5.- pro Person

Anmeldung per Mail an Isabelle Müller isabelle.mueller@switzerland.net

Haben Sie Fragen oder Anregungen, möchten Sie im Vorstand mitarbeiten oder eine neue Aktivität anbieten, melden Sie sich per Kontaktmail auf unserer Homepage

info@TERZO-Dietikon.ch

Melden Sie sich für unseren Newsletter an und erhalten Sie immer aktuelle Infos.

www.TERZO-Dietikon.ch