



Neue Vorlesungsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für alle Interessierte.

Hector-Lecture

10. April 2024

Mediterrane Ernährung: wie ist das möglich

Philip Süß, Ernährungswissenschaftler

Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

17.00 - 18.30 Uhr

Achtung: Diesen Monat findet die Hector-Lecture im Hörsaal Östliche Stadtmauerstraße 11 in Erlangen statt sowie online

„Ein wenig Rosmarin hier, ein wenig Olivenöl dort und fertig ist die mediterrane Ernährung!“ So schön es klingen mag, doch ganz so einfach ist die Umsetzung der mediterranen Ernährung im Alltag häufig nicht. Entspricht unsere Auffassung der mediterranen Ernährung denn überhaupt den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen? Und kann man diese Empfehlungen in den Alltag integrieren? Dieser Vortrag beleuchtet die mediterrane Ernährungsweise intensiver und wie wir diese in unseren Alltag einbauen können.

Jeden Monat stellen wir auch ein regionales Lebensmittel vor, das aktuell Saison hat. Neben Wissenswertem zur Zubereitung werden vor allem dessen gesundheitlichen Vorteile präsentiert. Diesmal geht es um das Brot.



Anmeldung und weitere Informationen:

med1-hector-center@uk-erlangen.de

Eintritt
kostenfrei

Unter folgendem Link können Sie ohne Anmeldung den Livestream nutzen:

<https://vimeo.com/event/3703412>