



Gesundheit weiter gedacht

Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft

Kostenfrei und ganz egal, wo Sie versichert sind

Online-Seminar für werdende Eltern rund um das Thema Ernährung in der Schwangerschaft und danach!

Eine spannende Zeit beginnt - voller Vorfreude und Erwartungen, voller Gedanken und Fragen.

- Was darf ich bedenkenlos essen und wo sollte ich lieber vorsichtig sein?
- Was hilft gegen die typische Morgenübelkeit?
- Welche Nährstoffe benötige ich während, vor und nach der Schwangerschaft, damit mein Baby optimal versorgt ist?
- Muss ich für zwei essen?
- Wie passe ich mein Essverhalten nach der Geburt an?
- Was sollte ich während der Stillzeit zu mir nehmen?
- ... und vieles mehr!

Gemeinsam mit unserer Diätassistentin Franziska Rethorn-Mißfeldt geben wir Ihnen am **24.11.2021 von 18:00-19:30 Uhr** wertvolle Tipps für eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit.

Nehmen Sie ganz bequem vom Laptop, PC, Tablet oder Smartphone teil. Wir begleiten Sie mit einem spannenden Vortrag und sind auch gern danach noch weiterhin für Sie da.

Sie möchten das Online-Seminar nicht verpassen?

Dann melden Sie sich bitte telefonisch bis spätestens **15.11.2021** bei Frau Nadja Hippe an*: **0800 333004 601-105****

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre BARMER
Team Gesundheit

* Daten, die Sie uns telefonisch zukommen lassen, werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.barm.de/datenschutz

** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Datum: 24.11.2021
Ort: digital
Zeit: 18:00-19:30 Uhr

BARMER