

# DIGITALE ERNÄHRUNGSWOCHE

@ HOCHSCHULE NORDHAUSEN

Eine gesunde Ernährung ist elementar für die eigene Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Fitness. Aber was macht eine gesunde Ernährung eigentlich aus, welche Auswirkungen hat Zucker auf meinen Körper und was kann ich essen, um meine Konzentration zu boosten?

Diese und weitere Fragen klären wir in der digitalen Ernährungswoche. Freuen Sie sich auf spannende Impulse zu vielfältigen Ernährungsthemen sowie Tipps & Tricks für eine gesunde Ernährung im Hochschul-Alltag.



	Montag (15.04.)	Dienstag (16.04.)	Mittwoch (17.04.)	Donnerstag (18.04.)	Freitag (19.04.)
11:45– 12:15	Basiswissen Ernährung <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Trink dich fit! <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Zündstoff Zucker <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Brain- food <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Sport und Ernährung <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>
13:50– 14:20	Ernährungs- mythen <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Immun- power <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Gewichts- reduktion <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Meal Prep <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>	Nachhaltige Ernährung <i><a href="#">Jetzt teilnehmen!</a></i>

Wählen Sie sich einfach zur angegebenen Uhrzeit für das gewünschte Thema über die oben aufgeführten Einwahllinks in die Veranstaltung ein! Mehr Informationen rund um die Inhalte der Impulse erhalten Sie [hier!](#)

Gesundheitspartner: