

# DER GRÜNE SALON

GESUNDHEIT | WISSEN | VERSTEHEN

---

VORTRAG

---

## Vortrag Blutzucker

Der Schlüssel zum Wunschgewicht

---

In einem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutzucker bewusst kontrollieren können und in welchem Zusammenhang der Blutzucker mit **Gewichtszunahme, Stimmungstiefs, Erschöpfung und Heißhungerattacken** steht.

Dr. med. Gabi Mey, vermittelt Ihnen in diesem Vortrag die nötigen medizinischen Hintergründe, erklärt die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse und gibt Ihnen praxisnahe Tipps.

- Welchen Einfluss hat der Blutzucker auf das Gewicht
  - Welche Lebensmittel treiben den Blutzuckerspiegel nach oben
  - Mit welchen Nahrungsmitteln/Gerichten kann man den Blutzuckerspiegel kontrollieren
  - Wie kann den Herausforderungen im Berufsalltag begegnet werden.
- 

Vortrag | Austausch | Blutzucker-Elixir

**Aschermittwoch, den 05.03.2025 um 17.00 Uhr**

Ca. 1,5 Stunden

**Ort:** Hotel Madlochblick, Tannberg 60, Lech am Arlberg

**Kosten:** 48 Euro p.P

**Anmeldung:** Telefon: +43 5583 2220 oder Email: [hotel@madlochblick.at](mailto:hotel@madlochblick.at)

Begrenzte Teilnehmerzahl