

Gut ernährt durch die Schwangerschaft



Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen auf, auch in Bezug auf die Ernährung: Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen zu ausgewogener Ernährung & gesundem Lebensstil in der Schwangerschaft gibt Ihnen die Expertin vom AELF.

**Mit Gabriele Ludwig, Diplom-Ökotrophologin,
AELF Regensburg-Schwandorf**

kostenloser Online-Vortrag
Mittwoch, 15. April 2026
17:00 - 18:30

Anmeldung bis 13.04.2026 im:

Familienstützpunkt Regenstauf
im MehrGenerationenHaus Regenstauf
Hauptstraße 34 93128 Regenstauf
Tel. 09402-9382515 ,

e-mail: familienstuetzpunkt@regenstauf.de

