

SÜSS VERPACKT

ZUCKER, LIGHT- & ERSATZPRODUKTE

Vortrag - Ernährung

Zucker – unser süßer Verführer.

Zucker ist in vielen Lebensmitteln versteckt und sorgt nicht nur für süßen Geschmack, sondern auch für schnelle Blutzuckerspitzen und Heißhunger. Kein Wunder also, dass Light-Produkte und Zuckeralternativen immer beliebter werden. Doch sind Süßstoffe wie Aspartam, Stevia oder Zuckeralkohole wirklich die bessere Wahl?

Im Vortrag schauen wir uns an, welche Vor- und Nachteile sie haben, wie sie im Körper wirken und ob sie wirklich beim Abnehmen helfen. Außerdem klären wir, warum „light“ nicht automatisch gesund bedeutet und worauf man beim Einkauf achten sollte.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen