

Essen und Lebensfreude

WEISSENBURG - Im Landkreis entsteht eine neue Online-Selbsthilfegruppe „Essen und Lebensfreude“.

Essen ist mehr als nur das Bedürfnis, den Hunger zu stillen. Die Menschen verbinden es mit Wohlgefühl und natürlich ist die Ernährung auch ein ganz wichtiger Gesundheitsaspekt.

„Genussessen statt Stressessen“ ist das Motto der neuen Online-Gruppe, die sich am Mittwoch, 19. Januar, um 18.30 Uhr das erste Mal trifft. In der Gruppe ist Zeit zum Austausch für einen unbeschwerten, gesunden Umgang mit der Ernährung abseits von allen Diäten.

„Wir wollen uns wieder die Leichtigkeit und die Freude an unserer Ernährung zurückerobern, indem wir über unkomplizierte, leckere Rezepte, einfache Zubereitungsmöglichkeiten, hochwertige regionale und saisonale Produkte, preiswerte Einkaufsmöglichkeiten und das Zaubern eines angenehmen Ess-Ambientes reden“, heißt es in der Ankündigung der Kiss, die die Gründung begleitet.

Anmelden kann man sich telefonisch unter 09141/9762172 oder per E-Mail an weissenburg@kiss-mfr.de bei der Kiss in Weissenburg. Dort erhält man dann auch die Zugangsdaten für das Online-Treffen. **wt**