

Institut für komplementäre und integrative Medizin

Knochengesund essen – Osteoporose bei Brustkrebs vorbeugen

Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung. Frauen mit einer Brustkrebs-erkrankung unter antihormoneller Behandlung haben ein speziell erhöhtes Risiko. Mit Bewegung und der richtigen Ernährung können Sie Ihre Knochenstabilität, Gesundheit und Lebensqualität positiv beeinflussen.

Wir wissen weiter.

Kursangebot

Kursinhalt

Sie lernen alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen und welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihre Knochengesundheit auswirken. Sie werden anhand eines Essstagebuchs lernen, wie Sie Ihre tägliche Kalziumzufuhr berechnen können. Sie erhalten praktische Tipps und Anleitungen, wie Sie gesundes Essen, und wie Sie für Sie geeignete Bewegungsformen einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Kursleitung

Farnaz Ghaffari, M.Sc. SRD, SVDE
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und
Ernährungsberaterin

Termine und Kursgebühren

Die aktuellen Termine sowie die Kursgebühren finden Sie unter www.usz.ch/knochengesund-essen/

Fragen und Anmeldung

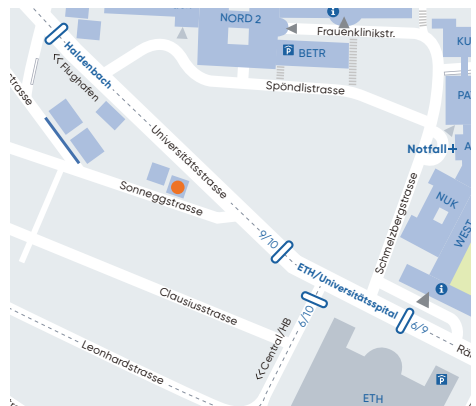
Farnaz Ghaffari-Tabrizi
farnaz.ghaffari-tabrizi@usz.ch
+41 44 255 24 60

Kursort

Universitätsspital Zürich
Institut für komplementäre und
integrative Medizin
Sonneggstrasse 6
8091 Zürich

Anfahrt

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle
ETH/Universitätsspital



Folgen Sie dem USZ unter

