



Institut für komplementäre und integrative Medizin

Knochengesund Essen – Osteoporose bei Brustkrebs vorbeugen

Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung

Frauen mit einer Brustkrebserkrankung unter anti-hormoneller Behandlung haben ein speziell erhöhtes Risiko. Mit Bewegung und der richtigen Ernährung können Sie Ihre Knochenstabilität, Gesundheit und Lebensqualität positiv beeinflussen.



**UniversitätsSpital
Zürich**

Wir wissen weiter.

Kursangebot

Inhalt

Sie lernen alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen und welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihre Knochengesundheit auswirken. Sie werden anhand eines Esstagebuchs 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.iki.usz.ch/unser_angebot

Fragen und Anmeldung

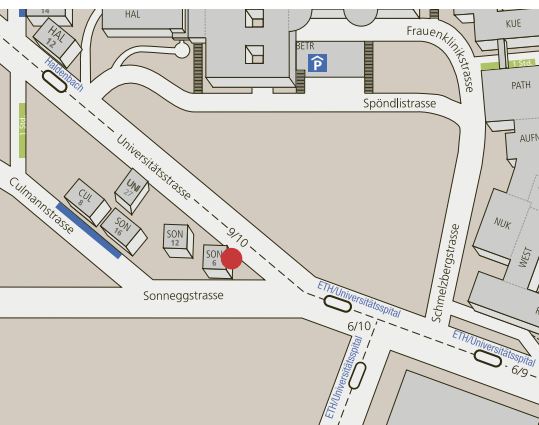
Bitte per E-Mail direkt an Farnaz Ghaffari farnazgt@gmail.com

Kursort

UniversitätsSpital Zürich
Institut für komplementäre und integrative Medizin
Sonneggstrasse 6
8091 Zürich
Tel. +41 44 255 24 60
iki@usz.ch

Anfahrt

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle ETH/Universitätsspital



Folgen Sie dem USZ unter

