

Einfach gesünder ernähren **Jetzt anmelden zum Training am 28. Februar**

HERFORD. Bald bekommen einige von uns wieder ganz besondere „Frühlingsgefühle“, denn: „Falsche Ernährung kann man nicht nur messen, sondern auch sehen“, sagt Katarina Sander vom ServiceCenter der BKK24. Damit die Frühlingsgarderobe auch ohne Crash Diät passt, lädt Deutschlands erfolgreichstes Vorsorgeprogramm am 28. Februar, ab 19 Uhr in das Elsbach-Haus an der Goebenstraße 3-7 in Herford ein.

Bei den Profis von Individuum machen die Teilnehmer keinen Kochkurs, sondern lernen, Ihre Lebens-

und Ernährungsqualität selbst in die Hand zu nehmen.

Der Kurs ist Teil von „Länger besser leben.“, dem Programm, mit dem man seltener krank und deutlich älter wird. Für den kostenlosen Einstieg, der auch ohne Mitgliedschaft in einer bestimmten Krankenkasse funktioniert, bringt Katharina Sander entsprechende Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten mit.

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, bittet die BKK24 um Anmeldung unter Telefon 0521-9276303.