

MATERIALIEN

# Ein Fest für die Sinne - Wohlfühlen mit Genuss!

## Kompass Ernährung Ausgabe 3/2019

Unter dem Titel "Ein Fest für die Sinne - Wohlfühlen mit Genuss!" finden Sie in der Ausgabe von "Kompass Ernährung" gute Tipps, wie Sie in der Advents- und Weihnachtszeit entspannt bleiben und ohne schlechtes Gewissen genießen können und auch an den Festtagen fit bleiben.

- Interview mit Jasmin Wagner
- Festliches Bauchgefühl
- Gesünder genießen auf dem Weihnachtsmarkt
- Festessen ohne Stress
- Die Besser-Backen-Tipps
- Unser Drei-Gänge-Festmenü
- Fit am Fest
- Geschenke im Glas



Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen **kompass-ernaehrung@bmel.bund.de**

<https://in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/ein-fest-fuer-die-sinne-wohlfohlen-mit-genuss/>