



Diabeetikolla ajatukset pyörivät usein sen ympärillä mitä syön, mitä pitäisi syödä, tai paljonko voisi syödä? Joskus on hyvä miettiä myös sitä, miten syön.

Tule mukaan keskustelemaan näistä asioista Diabetesliiton ravitsemusterapeutin Eija Ruuskasen luennolle.

Miten syön?

Harkintaa ja hallintaa ruokailuun
to 9.11. klo 17.30

