Az „Élet ízei 50 felett” előadás arra hívja fel a figyelmet, hogyan változik a tápanyagszükséglet az életkor előrehaladtával, és milyen szerepe van az étrendnek az egészségmegőrzésben. Bemutatásra kerül a DASH-diéta, amely a vérnyomás csökkentésében hatékony, a mediterrán étrend, amely a szív- és érrendszer védelmében bizonyított, valamint a kettő ötvözetéből kialakított MIND-étrend, amely elsősorban az agyműködés és a kognitív egészség támogatását célozza meg. Az előadás gyakorlati példákkal segíti a hallgatókat abban, hogyan építhetők be ezek az elvek a mindennapokba.