



Stressfrei gesund essen im Alltag



by **Lilly_Kanns**
Ernährungsberaterin

zwei-
teiliger
Workshop

Mit einfachen Strategien zu mehr Energie und Wohlbefinden

Du wünschst Dir schon länger eine **bessere Ernährung** anstatt Imbiss, Kantine oder den eigenen eintönigen und eher ungesunden Mahlzeiten? Möglicherweise denkst Du, dass gesunde Ernährung aufwendig und kompliziert ist?

Das muss nicht sein! Ich zeige Dir mit **einfachen Strategien**, wie Du Dich selbst mit wenig Zeit **gesund und ausgewogen ernähren** kannst und das **ohne komplizierte Gerichte und großen Aufwand**.



Inhalte der spannenden Workshops:

11.10.2024: 19:00 Uhr im Gemeindehaus Zogenweiler (ohne Anmeldung, ohne Gebühr)

- Die Grundlagen der Methode "Meal-Prep"
- Überblick über geeignete Meal-Prep-Lebensmittel und Zutaten

25.10.2024: 18:00 Uhr in Horgenzell (Anmeldung bis zum 20.10 erforderlich. Kosten pro Person: 57 €)

- Praktische Umsetzung: Gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten für eine Arbeitswoche mit Fokus auf das Mittagessen
- Gemütliches, gemeinsames Essen der gekochten Mahlzeiten



Anmeldung:
Mail: info@lilly-kanns.de
Tel: 07504/323
015734001223