



VORTRAG „BEWUSSTE ERNÄHRUNG“ MIT VERKOSTUNG

Was dürfen wir noch essen? Was macht uns fit?

Die Informationen in den Zeitschriften, im Fernsehen, von Ernährungspäpsten ... können ziemlich verwirrend sein!

Roh- oder Vollwertkost, Vegan oder Vegetarisch.....
welche Ernährungsform ist die beste?

Im Vortrag gehe ich undogmatisch auf Grundlagen und Sinn der vegetarischen Ernährung ein, ebenso befassen wir uns mit den alternativen Ernährungsarten. Ich gebe Abnehmtipps, was wir beim Einkaufen beachten sollen, wie wir unsere Ernährung nachhaltig umstellen und einiges mehr.

Nebenbei mixen wir einen grünen Saft und lassen uns vegetarischen Aufstrich schmecken, was eine ideale Alternative zu Wurst und Käse ist. Zum Abschluss genießen wir eine kleine gesunde Süßigkeit, die uns Energie schenkt und uns wohltuend nährt.

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Preis pro Person € 15,00 bei mindestens 10 Personen + Anfahrtspauschale

Was ich brauche? Einen Raum, eine Leinwand und gutgelaunte Teilnehmer