



## Vortrag mit Lisa Shelton: *Koch mit Herz* Fit & Schlank mit low carb high fat

Du liebst gutes Essen, möchtest dich aber trotzdem gesund ernähren? Die low carb Ernährungsweise bietet nicht nur leckeres, sättigendes Essen, sondern zudem mehr Energie, keine Heißhungerattacken, mehr Leistungsfähigkeit beim Sport, eine schönere Haut und eine bessere Darmgesundheit.

Kochbuch Autorin und Bloggerin Lisa Shelton, BSc. veranstaltet seit über 3 Jahren regelmäßig Kochworkshops (Kochkurs mit Theorie & Praxis) sowie Vorträge für Ernährungs- & Kochinteressierte, ebenso für Unternehmen. Die gebürtige Tirolerin schult auch Gastronomie & Hotellerie im Bereich der clean eating und glutenfreien low carb Ernährung.

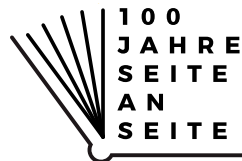
Die Clean Eating Philosophie bildet die Basis all ihrer kreierten Rezepte, die sie auch regelmäßig auf ihrem Blog [www.kochmitherz.com](http://www.kochmitherz.com) veröffentlicht.

Bei diesem interaktiven Vortrag führt sie dich in die Welt dieser Ernährungsweise ein, erklärt, wie man sie dauerhaft umsetzen kann, welche Dos & Donts zu beachten sind und warum es uns allen gut tut, auf Zucker zu verzichten und Kohlenhydrate zu reduzieren. Natürlich steht sie auch für deine Fragen zur Verfügung.

**Eintritt: € 23.-** (tolles Goodiebag und umfangreiches E-Book mit allen Infos inkludiert)

**Anmeldung:** [www.kochmitherz.com/event-termine](http://www.kochmitherz.com/event-termine)

**Do., 12.09.2019, 18.30 Uhr**  
**TYROLIA INNSBRUCK**  
**Maria-Theresien-Straße 15**



[www.tyrolia.at/100](http://www.tyrolia.at/100)