



Vortrag mit Lisa Shelton: *Koch mit Herz* Zuckerfrei & Clean leben leicht gemacht

Clean Eating – Ein Trend aus den USA, den unsere Großmütter bereits kannten. Es ist eine Ernährungsweise, eine Lebenseinstellung, bei der man bewusst auf Fertigprodukte, Weißmehl, künstliche Zusätze und Zucker verzichtet, fernab von Diäten und Zwängen. Diese schmackhafte Ernährungsweise ist natürlich auch für Familien mit Kindern geeignet.

Eine wichtige Grundregel dieser Ernährungsweise ist der Verzicht auf Zucker in jeglicher Form, sowie die Reduktion der schlechten Kohlenhydrate. Du fragst dich, wie das möglich ist, welche Kohlenhydrate gesund sind und welchen natürlichen Zuckerersatz es gibt?

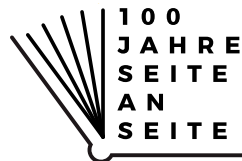
Bei diesem interaktiven und anschaulichen Vortrag führt dich die Kochbuch Autorin und Bloggerin Lisa Shelton in die Welt des Clean Eatings und der zuckerfreien low carb Ernährung ein. Sie erklärt die Grundsätze, die Vorteile und die praktische Umsetzung dieser Ernährungsweise, und steht dir natürlich für deine Fragen zur Verfügung.

Die gebürtige St. Johannerin veranstaltet seit über 3 Jahren regelmäßig Kochworkshops (Kochkurs mit Theorie & Praxis) sowie Vorträge für Ernährungs- & Kochinteressierte, ebenso für Unternehmen. Mehr Informationen findest du in ihrem Blog: www.kochmitherz.com

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

Anmeldung: www.kochmitherz.com/event-termine

Do., 10.10.2019, 18.30 Uhr
TYROLIA ST. JOHANN
Speckbacherstraße 24



www.tyrolia.at/100