

**NEU!**

# Gesundheit essen !

## Leichter leben - Theorie & Kochkurs

### Lebensenergie - durch gesunde Ernährung

Es gilt die richtige Balance zwischen Genuss und Gesundheit zu finden.

Wir vermeiden oder reduzieren Übergewicht, **ohne eine Diät**, mit den richtigen Lebensmitteln und einer Ernährungsumstellung.

Erleben Sie die Theorie von „**Leichter Leben**“, ergänzt mit einem **Kochkurs**. Ein professioneller Chefkoch zeigt Ihnen die kleinen Tricks für Ihren Alltag.

- Kann denn essen Sünde sein? – Lebensmittel zum abnehmen
- gesunde, schmackhafte Ernährung mit den Themen:
- "Kohlenhydratarmes Kochen"
- "Vollkorn"= Kohlenhydrate, schnell gegen langsam verwertbare austauschen
- „gesunde Fette“ und wie halte ich auf Dauer mein Gewicht?

Lecker essen und sich gesund ernähren ist kein Widerspruch! Wir zeigen es Ihnen. Gemeinsam geht's bekanntlich besser. Melden Sie sich jetzt an!

Kursleitung: Frau Helen Blaschke, Apothekerin, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Apollonia Apotheke, Saarlouis-Fraulautern und Herr Chefkoch Dominik Schöneberger, Wolfskochmütze, Ensdorf

**Kursort:** Wolfskochmütze, Provinzialstraße 109 (Marktplatz) Ensdorf

**Kursdauer:** 3 Termine, insgesamt 6 SE Theorie und 6 SE Praxis (SE = 45 Minuten)

**Kursbeginn:** Mittwoch, 19.05. 2010, (3 x mittwochs) 17:00 – 20:00Uhr, plus X

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt inklusive Bioimpedanzmessung, Info-Material, nicht alkoholische Getränke und aller Lebensmittel 150,- €

**Gesundheit essen!** - Leichter leben - Theorie & Kochkurs  
**Interesse?** Anmeldung + Info Wolfskochmütze  
[info@wolfskochmuetze.de](mailto:info@wolfskochmuetze.de) Tel.: 0179-4837916