

Superfood-Koch-Event

Interessieren Sie sich für Gesundheit?

Ernährung und die Versorgung mit allen notwendigen Nähr- und Vitalstoffen in ausreichender Menge sind dafür essentiell. Immer öfter fällt der Begriff Superfood und wir hören Lebensmittel, wie z.B. Quinoa, Goji-Beeren oder Matcha, mit denen wir nicht wirklich etwas anfangen können. Superfoods sind „Heilende Lebensmittel aus der Natur“. Welches ist aber ein Superfood und was eben keines? Sind Superfoods nur teure Exoten oder gibt es auch günstiges Superfood vor meiner Haustüre? Wie soll ich daraus leckere Mahlzeiten zubereiten? Was bringt mir ein Superfood und wie könnte ich meine Familie begeistern, mehr davon zu essen?

Wie wäre es, wenn ich Ihnen zeige, wie Sie ohne großen Aufwand auch mit gesunden Lebensmitteln und Superfoods köstlich essen können, ich Ihre Fragen beantworte und Tipps und Tricks für den Einbau möglichst vieler Superfoods in Ihre tägliche Ernährung gebe?!

Dann organisieren Sie doch ein Event in Ihrer Küche oder an Ihrem Esstisch und ich komme einfach zu Ihnen.

Sie laden dazu Freunde, Nachbarn oder Kollegen ein, die Freude am Essen und Zubereiten von gesunden, schmackhaften Gerichten haben. Wir kochen gemeinsam und verzehren immer wieder die zubereiteten Köstlichkeiten. Denn zusammen macht es gleich noch mehr Spaß.

Selbstverständlich können Sie dieses Event auch an einen lieben Menschen verschenken oder als Team-Event für Ihre Firma – „Gesundes Essen im Arbeitsalltag“ oder als individuelles Ernährungs-Coaching buchen.

**Habe ich Ihre Neugier geweckt?
Dann stehe ich für weitere Auskünfte
gerne zur Verfügung!**

Superfood-Koch-Event

Dauer: 3 – 4 Stunden

**Sonderangebot: 40 Euro pro Person,
Gastgeber/in frei**

Mindestgebühr: 160 Euro,

Preis inkl. Lebensmittel in Bio-Qualität und bis 30 km Anfahrt. Sonderangebot gültig bis zum 31.12.2017.

Barbara Ann Kett

Fachberaterin für Holistische Gesundheit
(Ganzheitliche Gesundheits- und
Ernährungsberatung)

Adenauerstr. 20

82178 Puchheim

Telefon: 089 18912033

E-Mail: mail@barbara-ann-kett.de

www.barbara-ann-kett.de