



med!pertante  
THERAPIE // EXPERTEN

# Showküche 2024

## immer ab 16:30 Uhr

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Krankenkasse: \_\_\_\_\_



**Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:**

### Fix und fertig - Feierabendküche low carb

Der Tag war lang und stressig. Und jetzt noch etwas Leckeres auf den Teller bringen – nicht immer leicht. Wir zeigen Ihnen, dass abends warm essen kein no go sein muss und abnehmen trotzdem gelingen kann.

Zeit: 2h  Termine: **Montag, 29.01.2024**  **Mittwoch, 21.02.2024**

### Durchblick im Supermark-Dschungel

Einkaufstraining im Supermarkt mit Fokus auf versteckte Fett- und Zuckerquellen. Wir analysieren Inhaltsstoffe und erklären was, wieviel, wo drinsteckt. Zusätzlich gibt's Input zu Zusatzstoffen und kompaktes Rundumwissen zu Ihrem Einkauf. Damit wird der nächste Gang in den Supermarkt ein Kinderspiel.

Zeit: 1h  Termine: **Montag, 11.03.2024**  **Mittwoch, 03.04.2024**

### Antientzündliche Küche – stärken Sie Ihr Immunsystem

Egal ob Rheuma, Gicht, Magen- Darmerkrankungen oder Hautprobleme. Eine antientzündliche Ernährung hilft Ihnen Ihr Problem in den Griff zu bekommen. Auch als Prävention gegen moderne Erkrankungen das Mittel schlechthin.

Zeit: 2h  Termine: **Montag, 06.05.2024**  **Mittwoch, 05.06.2024**

JANUAR - JUNI



# Showküche 2024

immer ab 16:30 Uhr



 Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:

## Brot und Brotaufstriche – Wurst adé

Sie kaufen immer die gleiche Wurst und den gleichen langweiligen Käse? Ihnen fehlt Geschmack auf Ihrem Brot? Dann ist diese Veranstaltung für Sie wie gemacht. Herzhafte und süße Aufstriche kombiniert mit traditionell und ursprünglich hergestelltem Brot bringen Abwechslung auf die Teller.

 Zeit: 2h  Termine: **Montag, 08.07.2024**  **Mittwoch, 14.08.2024**

## Aromaküche – Kräuter, Öle und Essenzen

Düfte vermögen vieles – so haben sie auch eine ganz spezielle Wirkung auf unseren Geist und Körper. Lernen Sie bei uns den Einsatz in der Küche mit diesen ganz besonderen Zutaten kennen und lassen Sie sich verzaubern von ätherischen Ölen.

 Zeit: 2h  Termine: **Montag, 09.09.2024**  **Mittwoch, 16.10.2024**

## Das große Backen – Kuchen und Gebäck

Für alle Süßmälchen unter Ihnen: wir backen mit Vollkorn, Zuckeralternativen und vegan. Neue Ideen für Feiern und Feste – hier vorher testen und Ihre Gäste später begeistern!

 Zeit: 2h  Termine: **Montag, 11.11.2024**  **Mittwoch, 11.12.2024**

JULI - DEZEMBER

**med!per tante - Ernährungsberatung**

Carl-Thieme-Straße 10 · 01705 Freital · T 0351 6482 446-46  
ernaehrungsberatung@medpertante.de

