

Gesunde Ernährung - einfach und verständlich

DATUM 16.05.2024
ZEIT 1 x Do 19:30 - 21:00
ORT i de fabrik Schwyz,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Syti im 1. OG

KURSNUMMER

241-1215

KURSLEITUNG

Orlanda Senn

BESCHREIBUNG

Unsere Mahlzeiten tragen viel dazu bei, wie leistungsfähig wir im Alltag sind. Führen wir unserem Körper energiereiche Lebensmittel zu, profitieren wir täglich davon. Am Kurs erfahren Sie über die Vor- und Nachteile von Rohkost und Kochen. Auch hören Sie, wie einfach wertvolle Pflanzenöle, Kräuter und Sprossen eingebaut werden können. Warum fünf Portionen Gemüse und Obst wichtig sind und wie Sie dank des richtigen Verhältnisses von Kohlenhydraten und Proteinen nach dem Essen nicht müde werden. Diese Küche ist für alle einfach umsetzbar und die Empfehlungen basieren auf Geboten anstelle von Verboten. Sie lernen, welche Lebensmittel und Zubereitungen Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und können Mahlzeiten optimal zusammenstellen.

KURSZIEL

Sie verstehen, welche Lebensmittel und Zubereitungen Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und können Mahlzeiten optimal zusammenstellen

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 45.00

INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen

WEITERE INFORMATIONEN

DATEN

Do 16.05.2024 19:30 - 21:00

FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb