

MEAL PREP

GESUNDE MAHLZEITEN
STRESSFREI VORBEREITEN

Naturally Good 

Workshops
2018





Du möchtest auch in stressigen Phasen täglich auf gesunde Mahlzeiten zurückgreifen? Durch Zeitmangel und Hektik kann eine gesunde Ernährung trotz guter Vorsätze schnell zur Herausforderung werden. Denn auch wenn wir genau wissen, was gesund und gut für uns ist, greifen wir in der Hektik des Alltags schnell mal zu Ungesundem. Wir lassen das Frühstück aus, snacken uns durch den Tag und bestellen abends vom Imbiss an der Ecke. Schluss damit! So muss es nicht laufen.

Gute Vorbereitung ist alles. Wer gut plant und seine Mahlzeiten konsequent vorbereitet, schafft es spielend, sich auch in stressigen Phasen ausgewogen und gesund zu ernähren.

Meal Prep spart Zeit, Nerven und schont auf Dauer den Geldbeutel.

Ich freue mich auf dich.

A handwritten signature in black ink that reads "Solace". The script is fluid and cursive.

MEAL PREP

GESUNDE MAHLZEITEN
STRESSFREI VORBEREITEN



„Meal Prep“ heißt nichts anderes als Mahlzeiten für die Woche zu planen, vorzubereiten und diese portionsweise einzuteilen.

Vor allem dann, wenn du wirklich viel Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise legst, wirst du die Vorteile von Meal Prep schätzen.

Durch die eigene Vorbereitung und Zubereitung deiner Mahlzeiten bleibst du organisiert, behältst den Überblick über die Lebensmittel und Inhaltsstoffe und bestimmst letztendlich selbst was auf deinem Teller landet.

Workshop
BERLIN
04.02.2018

Workshop
FRANKFURT
25.02.2018

Workshop
HAMBURG
04.03.2018

Workshop
MÜNCHEN
10.03.2018

Workshop
KÖLN
18.03.2018

Was dich im Meal Prep Workshop erwartet

Im **Meal Prep Workshop** zeige ich dir, wie du es schaffst, gesunde Mahlzeiten zu planen, vorzubereiten und portionsweise einzuteilen um gelassen und organisiert durch Woche zu kommen. Im Workshop lernst du strukturiert vorzugehen, um zu jeder Mahlzeit auf etwas Gesundes zurückgreifen zu können.

Gemeinsam erstellen wir eine gesunde Einkaufsliste und einen Meal-Plan mit aufeinander abgestimmten Mahlzeiten für die Woche. Der Workshop gibt dir einen guten Überblick über die Verwendung geeigneter Meal Prep-Zutaten und -Lebensmittel. Damit du gleich sicher und gerüstet in deine erste Meal Prep-Woche startest, werden wir im Workshop einige Basics für die Woche vorbereiten.

Es erwartet dich ein kreativer Austausch in gemütlicher Atmosphäre an dem genug Raum für deine persönlichen Fragen bleibt.

Hast du Lust mehr zu erfahren?

Dann melde dich schnell an:

adaeze@naturallygood.de

Die Workshops

11.00 - 15.00 Uhr

Was dich erwartet:

- *Einführung ins Meal-Prepping.*
 - *Erstellen einer gesunden Einkaufsliste.*
 - *Erstellen eines Wochenplans.*
 - *Aufeinander abgestimmte Rezept-Vorschläge.*
 - *Wie du einfache gesunde Basics für die Woche zubereiten kannst.*
 - *Überblick über die Verwendung geeigneter Meal Prep Lebensmittel und Zutaten.*
 - *Wie du Meal Prepping erfolgreich in deinen Alltag integrierst.*
 - *Welche Hilfsmittel beim Meal Prep nützlich sind.*
 - *Ein kreativer Austausch in gemütlicher Atmosphäre.*
-

Deine Leistungen:

- *Gemeinsames Zubereiten und gemeinsamer Austausch in der Gruppe.*
 - *Getränke und Menüverpflegung inklusive.*
 - *Naturally Good – Meal Prep-Unterlagen (Wochenplan, Einkaufsliste).*
 - *Alle Rezepte zum Ausdruck.*
 - *Eine prall gefüllte Naturally Good – Goodie Bag.*
-





Alle Termine und Orte 2018

 **BERLIN - So. 04.02.2018**

Spicebar Kochschule, Berlin

 **FRANKFURT - So. 25.02.2018**

Zwilling Shop, Frankfurt

 **HAMBURG - So. 04.03.2018**

Kurkuma Kochschule, Hamburg

 **MÜNCHEN - Sa. 10.03.2018**

Kustermann Kochschule, München

 **KÖLN - So. 18.03.2018**

Taste Academy Cologne, Köln

Die Workshops sind auf **16 Teilnehmer** begrenzt.

Kosten 99,- € (inkl. Getränke, Menü-Verpflegung,
Rezeptbooklet und Goodie Bag)

Anmeldung per Email an: **adaeze@naturallygood.de**

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Workshop
BERLIN
04.02.2018

Workshop
FRANKFURT
25.02.2018

Workshop
HAMBURG
04.03.2018

Workshop
MÜNCHEN
10.03.2018

Workshop
KÖLN
18.03.2018

Naturally Good 

NATURALLYGOOD.DE

FACEBOOK.COM/NATURALLYGOOD.DE • INSTAGRAM.COM/NATURALLYGOOD.DE

TEL: +49 173 71 69 605 • EMAIL: ADAEZE@NATURALLYGOOD.DE