



Adaeze Wolf: Auf meinem Blog naturallygood.de widme ich mich als Ernährungsberaterin und Bloggerin den Kern-Themen Gesundheit – Sport – Ernährung ganzheitlich. Dort teile ich neben meiner Rezepte auch regelmäßig meine Beiträge und Tipps, wie man seine Sport- und Ernährungsziele – ohne Zwang und Verzicht – auf eine natürliche Weise erreichen kann.

Mimi Kirk: Mimi Kirk gilt als Koryphäe für gesunde Ernährung und deren verjüngende Wirkung auf den Körper und wird allen Rohkostfans ein Begriff sein. Gesundheitliche Probleme nahm sie zum Anlass ihre Ernährung vor 15 Jahren komplett umzustellen. Mit 77 lebt sie seither gesund und beschwerdefrei und teilt ihre Erfahrungen auf weltweiten Workshops. In den U.S.A. hat sie bereits mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben.



ADAEZE WOLF • SONNENHALDE 11 • 74821 MOSBACH • T +49 173 71 69 605 • F +49 6261 899980 • ADAEZE@NATURALLYGOOD.DE • WWW.NATURALLYGOOD.DE
FACEBOOK.COM/NATURALLYGOOD.DE • INSTAGRAM.COM/NATURALLYGOOD.DE

In Kooperation mit 



Naturally Good 

LIVE NATURAL • BE HEALTHY • EAT GOOD

CLEAN EATING WORKSHOP

Workshop
12.05.2016



CLEAN EATING: Natürlich essen – gesund leben

Mit Adaeze Wolf, Naturally Good und
Special Guest: Mimi Kirk, U.S.A.

Natürlich kochen, auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten und möglichst viel Obst und Gemüse in Form von Rohkost essen entspricht dem Clean-Eating-Ernährungskonzept. Sich nach dieser Methode zu ernähren ist nicht nur gesund und lecker, sondern lässt sich im Alltag einfacher verankern als viele denken.

Der Workshop am 12. Mai stellt die **Basics des Clean-Eating-Konzepts** vor und veranschaulicht, was hinter der zurzeit heiß diskutiertesten Ernährungsweise steckt, die ganz auf die Zubereitung von unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln setzt.

Clean Eating ist keine Diät, sondern eine Ernährungsform, die auf natürliche Lebensmittel setzt, die eine besonders hohe Vitamin- und Vitalstoffdichte haben und in ihrem Ursprung möglichst „rein = clean“ sind. Die Mahlzeiten bestehen aus einem Mix an Smoothies, Pseudogetreide, gesunden Fetten und den sogenannten Superfoods.

Getreu dem Motto – natürlich und nachhaltig – wird am Workshop-Abend ein „cleanes“ Menü zubereitet, das alle genannten Elemente der modernen Clean-Eating-Küche beinhaltet. Die alltagstauglichen und schnell zuzubereitenden Rezepte geben gleichzeitig einen Überblick über die Verwendung geeigneter Zutaten und Lebensmittel. Im Anschluss wird gemeinsam probiert und verkostet.

Besonderes Highlight: Mimi Kirk, Raw-Food-Expertin und Bestseller Autorin aus den U.S.A., wird an diesem Abend zu Gast sein. Als Raw-Food-Expertin wird sie einen kurzen Exkurs über ihre Erfahrungen und die gesundheitlichen Vorteile von Rohkost geben und die Vielfalt der Ernährungsmöglichkeiten der Rohkostküche näherbringen.

Es erwartet Dich ein gesunder und kreativer Austausch in entspannter Atmosphäre. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

PROGRAMM: Das „cleane“ Menü

18:00 Uhr Begrüßung
Kurze Vorstellung des Clean-Eating-Konzepts

Aperitif Frühlings-Smoothie

Vorspeise Rote Beete Burger mit Mango-Chutney

Hauptspeise Mediterrane Quinoa Peperonata und Mimi's (Rohkost) Lasagne

Dessert Schokoladen Chia-Pudding mit Mangocreme
Raw Chocolate Cake

22:00 Uhr Ende
kurzfristige Änderungen vorbehalten

ÜBERBLICK: Alle Infos

Was Clean Eating leicht gemacht:
Natürlich kochen – gesund leben

Wann Donnerstag, den 12. Mai 2016,
von 18:00 – 22:00 Uhr

Ort hawo Competence Center
Neckarstraße 14, 74847 Obrigheim

Plätze Der Workshop ist auf 20
Teilnehmer begrenzt.

Kosten 69,- Euro
inkl. Getränke, Menü-Verpflegung,
Rezept-Booklet und kleiner Überraschung

Anmeldung Per Email an:
adaeze@naturallygood.de oder online über
Evenbrite.de

