

# CLEAN EATING LEICHT GEMACHT

*Workshops  
2016*



NaturallyGood 



Wer ein ganzheitliches und gesundes Leben führen möchte, braucht auf nichts zu verzichten. Auf **NaturallyGood.de** ist es mir als Bloggerin und zertifizierte Ernährungsexpertin ein Anliegen zu einem gesünderen Lebensstil zu ermutigen und anhand meiner Rezepte zu zeigen, dass eine gesunde Ernährung einfach im Alltag zu verankern ist.

Clean Eating ist für mich mehr als nur ein Food-Trend, sondern ein Lebensgefühl und eine Ernährungsform, die sich positiv auf Körper und Geist auswirkt und nach der ich seit Jahren lebe.

Meine Workshops stellen dir die Basics des Clean-Eating-Konzepts vor und veranschaulichen, was hinter der zur Zeit heiß diskutiertesten Ernährungsweise steckt.

Ich freue mich auf dich.

*Adax*

# CLEAN EATING

NATÜRLICH ESSEN • GESUND LEBEN



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.

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

Workshop  
**BERLIN**  
03.11.2016

Workshop  
**HAMBURG**  
04.11.2016

Workshop  
**DÜSSELDORF**  
23.11.2016

Getreu dem Motto – natürlich und nachhaltig – wird am Workshop-Abend ein „cleanes“ Menü zubereitet, das alle genannten Elemente der modernen Clean-Eating-Küche beinhaltet. Dabei erfährst du alles über die sogenannten Superfoods und ihre gesundheitlichen Vorteile und lernst wie sich bestimmte Lebensmittel durch gesunde Alternativen ganz einfach ersetzen lassen. Hast du schon mal Nuss-, Pflanzenmilch und -Sahne selbst hergestellt? Auch das wird Teil des Workshop-Abends sein.

Die alltagstauglichen und schnell zuzubereitenden Rezepte geben Dir gleichzeitig einen Überblick über die Verwendung geeigneter Zutaten und Lebensmittel im Alltag. Im Anschluss wird gemeinsam probiert und verkostet. Es erwartet dich ein kreativer Austausch und entspannter Abend in gemütlicher Atmosphäre an dem genug Raum für persönliche Fragen bleibt.

---

**Hast du Lust mehr zu erfahren?**

**Dann melde dich schnell an:**

**[adaeze@naturallygood.de](mailto:adaeze@naturallygood.de)**





## Die Workshops

---

**18:00 Uhr** Begrüßung und kurze Vorstellung des Clean-Eating-Konzepts

### Aperitif

Smoothie / Smoothie Bowl

### Vorspeise

Feines Rotkohl-Apfelsüppchen mit Cashew-Sahne

### Hauptspeise

Rote Bete Burger mit Mango-Chutney

### Dessert

Cremiger Cashew-Schoko-Pudding

**22:00 Uhr** Ende

---

### 🌸 BERLIN - Donnerstag, 03.11.2016

Cooks Connection Berlin

Sophie-Charlotten-Straße 50, 14059 Berlin

### 🌸 HAMBURG - Freitag, 04.11.2016

Cucinaria Kochschule Hamburg

Straßenbahnring 12, 20251 Hamburg

### 🌸 DÜSSELDORF - Mittwoch, 23.11.2016

Kochschule Medienhafen Düsseldorf

Stromstraße 47, 40221 Düsseldorf

---

Die Workshops sind auf **15 Teilnehmer** begrenzt.

**Kosten 99,- €** (inkl. Getränke, Menü-Verpflegung, Clean Eating-Ernährungs- und Rezeptbooklet)

Anmeldung per Email an: [adaeze@naturallygood.de](mailto:adaeze@naturallygood.de)

*Kurzfristige Änderungen vorbehalten.*

Workshop  
**BERLIN**  
03.11.2016

Workshop  
**HAMBURG**  
04.11.2016

Workshop  
**DÜSSELDORF**  
23.11.2016

*Naturally Good* 

NATURALLYGOOD.DE

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

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

IN KOOPERATION MIT

