

CLEAN EATING ISS DICH FIT

*Workshops
2017*



Naturally Good 



Du möchtest fit werden, dich endlich wieder wohl in deinem Körper fühlen und dauerhaft das Beste für dich und deine Gesundheit herausholen? Ernährung spielt dabei eine große Rolle und ist so viel mehr, als nur die pure Nahrungsaufnahme. In meinen Clean Eating-Workshops koche ich mit dir gemeinsam. Ich möchte dir zeigen, dass eine gesunde Ernährung Spaß macht, kein Verzicht bedeutet und sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.

Clean Eating stärkt dein Immunsystem, entlastest den Organismus und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Ich freue mich auf dich.



CLEAN EATING ISS DICH FIT



Clean Eating ist keine Diät, sondern setzt auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel die in ihrem Ursprung möglichst „rein = clean“ sind. Fast- und Convenience Food, Weißmehl, Industriezucker sowie jegliche Konservierungs- und Zusatzstoffe finden in dieser Ernährungsform keinen Platz.

Stattdessen profitiert dein Körper von frischen Zutaten in Form von Obst und Gemüse, Getreide- und Pseudogetreideprodukten und gesunden Fetten. Auch Naschereien sind nicht Tabu. Im Workshop zeige ich dir, wie du diese zuckerfrei zubereitest und Industriezucker durch gesunde Süßalternativen ersetzt.

Workshop
KÖLN
02.04.2017

Workshop
STUTTGART
07.05.2017

Workshop
MÜNCHEN
13.05.2017

Der Jahreszeit angepasst, werden wir gemeinsam ein sommerlich leichtes Menü zubereiten, das alle Elemente der modernen Clean-Eating-Küche beinhaltet.

Neben den Basics des Clean-Eating-Konzepts, lernst du wie du über die gezielte Nahrungsmittelauswahl eine solide Basis für deine gesunde Ernährung legst und deinem Körper die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen zuführst die er braucht, um ordentlich fit zu werden.

Du erfährst alles über die „sogenannten“ Superfoods und wie sich bestimmte Lebensmittel (z. B. *Industriezucker*) durch gesunde Alternativen ersetzen lassen. Hast du schon mal Nuss- und Mandelmilch selbst hergestellt? Auch das wird Teil des Workshops sein.

Die leckeren und schnell zuzubereitenden Rezepte geben dir gleichzeitig einen Überblick über die Verwendung geeigneter Zutaten und Lebensmittel im Alltag.

Es erwartet dich ein kreativer Austausch 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





Die Workshops

11:00 Uhr Begrüßung und kurze Vorstellung
des Clean-Eating-Konzepts

Aperitif Cranberry-Fruchtschorle

1. Vorspeise Acai-Smoothie-Bowl

2. Vorspeise Chia-Pudding mit Himbeersauce

Hauptspeise Quinoa „Buddha“-Bowl mit Thai-
Sommerrollen und zweierlei Dips
(Erdnuss- und Tamari-Sesam-Dip)

Dessert Erdbeer-Creme-Törtchen mit
Mandelsplitter

Snack Schokoladen-Karamell-Eis am Stiel
(selbstgemachtes „Magnum“-Eis)

16:00 Uhr Ende

KÖLN - Sonntag, 02. April 2017

The Great Berry Köln
Limburger Straße 18, 50672 Köln

STUTTGART - Sonntag, 07. Mai 2017

Kochschule Andrea Lange
Marktplatz 4, 71634 Ludwigsburg

MÜNCHEN - Samstag, 13. Mai 2017

Kustermann Kochschule München
Viktualienmarkt 8, 80331 München

Die Workshops sind auf **20 Teilnehmer** begrenzt.

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

Anmeldung per Email an: adaeze@naturallygood.de

Workshop
KÖLN
02.04.2017

Workshop
STUTTGART
07.05.2017

Workshop
MÜNCHEN
13.05.2017

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

