

CLEAN EATING ISS DICH FIT

Naturally Good 
Workshops
2018



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.



Adlene

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 gesund zubereitest und Industriezucker durch natürliche Süßalternativen ersetzt.



Der Jahreszeit angepasst, werden wir gemeinsam ein der Jahreszeit angepasstes 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	Goldene Milch und Grüner Smoothie
Vorspeise	Schokoladen Smoothie Bowl mit Buchweizen-Granola
Hauptspeise	Goldener Hirse-Salat & Gebackene Süßkartoffel mit Linsen-Spinat-Füllung
Dessert	Chia-Pudding mit Apfel-Kompott und Zimt-Eis
Snack	Kokos Energy Balls „Raffaello“-Balls
15:00 Uhr	Ende

Das Menü ist vegan.

FRANKFURT - So. 28.01.2018

Zwilling Shop, Frankfurt

BERLIN - Sa. 03.02.2018

Spicebar Kochschule, Berlin

STUTTGART - Fr. 23.02.2018

Kochschule Andrea Lange, Ludwigsburg

HAMBURG - Sa. 03.03.2018

Kurkuma Kochschule, Hamburg

KÖLN - Sa. 17.03.2018

Taste Academy Cologne, Köln

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

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

Anmeldung per Email an: adaeze@naturallygood.de

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Workshop
FRANKFURT
28.01.2018

Workshop
BERLIN
03.02.2018

Workshop
STUTTGART
23.02.2018

Workshop
HAMBURG
03.03.2018

Workshop
KÖLN
17.03.2018

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

