

Low Carb - Kohlenhydratarme Ernährung



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Low Carb ist in aller Munde. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff "Low Carb" und wie funktioniert dieses Ernährungskonzept überhaupt? Low Carb (Englisch: kohlenhydratarmer Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die in den vergangenen Jahren mehr und mehr Anhänger gefunden hat. Sie möchten Ihre Ernährung umstellen und eventuell ein paar Pfunde verlieren? In diesem Kurs befassen Sie sich damit, welche Lebensmittel Sie öfter in Ihren Speiseplan einplanen können und was nur in geringen Mengen auf den Tisch kommen sollte. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie eine Low Carb-Ernährung langfristig umsetzen.						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretischer Teil: Informationen inkl. Dossier zum Thema Low Carb• Praktischer Teil: Gemeinsames zubereiten und geniessen eines Low Carb Menus						
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.						
Zielgruppe	Menschen, die eine gesunde Lebensweise bevorzugen. Diese Ernährungsweise ist besonders als langfristiges Konzept für Menschen mit Gewichtsproblemen sowie zur Vorbeugung von Übergewicht geeignet. Auch für ältere Menschen, die ihr Gewicht halten wollen.						
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die wichtigsten Low Carb-Grundsätze• Sie können kohlenhydratarmer Menus planen und umsetzen						
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss						
Datum	17.11.2018 / E_1200824						
Zeit	10:00 - 13:50 h						
Wochentage	Sa						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 92.00						
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>17.11.2018</td><td>10:00 - 13:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	17.11.2018	10:00 - 13:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	17.11.2018	10:00 - 13:50					