



# Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung

<b>Beschreibung</b>	<p>Low Carb ist in aller Munde. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff "Low Carb" und wie funktioniert dieses Ernährungskonzept überhaupt? Low Carb (Englisch: kohlenhydratarme Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die in den vergangenen Jahren mehr und mehr Anhänger gefunden hat.</p> <p>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.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretischer Teil: Informationen inkl. Dossier zum Thema Low Carb</li><li>• Praktischer Teil: Gemeinsames zubereiten und geniessen eines Low Carb Menus</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die wichtigsten Low Carb-Grundsätze</li><li>• Sie können kohlenhydratarme Menus planen und umsetzen</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse unter <a href="#">Kochen_und_Genuss</a>
<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
<b>Datum</b>	02.06.2022 / E_1539647
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:20 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 116.00
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.06.2022	18:00 - 21:20