



VitalZentrum

**Neue
Kochevents
2024!**

***Pro Termin
& Person
99,00 €**

- 1. Fastenarten im Vergleich – welcher Fastentyp sind Sie?**
Gemüseglück – vegetarische Vielfalt in der Küche.
Mittwoch, 13.03.2024 ab 17:00 Uhr
- 2. Bauchfett verlieren – die richtige Kombi aus Sport und Ernährung**
Mediterrane Küche – leicht, gesund und richtig lecker.
Mittwoch, 12.06.2024 ab 17:00 Uhr
- 3. Ernährungstipps für Sportler*innen – die Bedeutung von Eiweiß**
Low Carb, Slow Carb – wie sinnvoll sind Lebensmittel mit Proteinzusatz?
Mittwoch, 09.10.2024 ab 17:00 Uhr
- 4. Basenreiche Ernährung – ein Plus für Ihre Gesundheit!**
Saisonale und heimische Produkte – was kommt in den Topf?
Mittwoch, 06.11.2024 ab 17:00 Uhr

*Preis pro Termin inkl. Theorie, Lebensmittel und Getränke. Anmeldung erfolgt über das VitalZentrum.

VitalZentrum Bad Boll · Telefon: 07164 81-363 · www.vitalzentrum-bad-boll.de