Kochkurs

Fette und Öle – Freund oder Feind?

Fett ist nicht gleich Fett. Lernen Sie zu unterscheiden. Wie viel Fett brauchen wir? Welche Fette sind für unsere Gesundheit wichtig? Wo lohnt es sich Fett einzusparen? Fette sind zu einem grossen Teil mitverantwortlich für unsere Gefässgesundheit. Eignen Sie sich einfache Möglichkeiten an, wie Sie täglich einen wichtigen Beitrag zu Prävention und Wohlbefinden leisten können. Dabei werden Sie von schmackhaften Gerichten inspiriert, mit denen Sie sowohl bei Ihrer Figur als auch bei Ihrer Familie nur punkten können.

Wann: Donnerstag 19. + Dienstag, 24.09.2013, 18.00 bis ca. 22.30 Uhr

Wo: Schlossbergstrasse 3, 8590 Romanshorn

Preis: CHF 135.- / Person (inkl. Rezepten)

Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen

Ihre Kurs- Petra Dobrautz, Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin

Leiterinnen: Sabrina Dobrautz, Dipl. Ernährungsberaterin HF

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. September 2013

per E-Mail oder telefonisch an.

Kontaktdaten: [info@kochdichwohl.ch](mailto:info@kochdichwohl.ch)