Kohlenhydratarme Küche

Beim Gewichtsmanagement ist nicht nur die Fettmenge wichtig, sondern auch die Menge der Kohlenhydrate. Eine zu hohe Zufuhr an Kohlenhydraten wird immer öfter mit verschiedenen Zivilisationskrankheiten in Zusammenhang gebracht. Lernen Sie, welche Kohlenhydrate trotzdem wertvoll sind und wie Sie ohne Diät weiterhin Ihre Mahlzeiten geniessen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun können. Wir bieten Ihnen einen interessanten Abend bei toller Atmosphäre mit vielen leckeren Sommermenüs für Ihren Alltag. Wir freuen uns auf Sie!

Wann: Do 17.10. + Di 22.10. 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 31.5. 2013

per E-Mail oder telefonisch an.

Kontaktdaten: Petra Dobrautz: [info@fortschritte.ch](mailto:info@fortschritte.ch) oder 079 410 22 95  
 Sabrina Dobrautz: [sdobrautz@berrywell.ch](mailto:sdobrautz@berrywell.ch) oder 078 754 04 01