



Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung

Description	<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>
Contenu	<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
Prérequis	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Groupe cible	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.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die wichtigsten Low Carb-Grundsätze• Sie können kohlenhydratarme Menus planen und umsetzen
Etapas suivantes	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Informations supplémentaires	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Date	02.06.2022 - 02.06.2022 / E_1539647
Horaire	18:00 - 21:20 h
Jours	Je
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 116.00
Lieu du cours	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld



Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	02.06.2022	18:00 - 21:20