

Showküche 2027

immer ab 16:30 Uhr

med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN

Name, Vorname: _____

Telefon: _____ Krankenkasse: _____

Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:

Meal Prep Gesund vorkochen, clever planen, entspannt genießen

Lernen Sie, wie Sie mit guter Vorbereitung gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten für mehrere Tage zaubern.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Do., 14.01.2027** ◯ **Mi., 10.11.2027**

Antientzündliche Küche Genuss, der deinem Körper guttut

Egal ob Rheuma, Gicht, Magen-Darmerkrankungen oder Hautprobleme. Eine antientzündliche Ernährung hilft Ihnen Ihr Problem in den Griff zu bekommen. Auch als Prävention gegen moderne Erkrankungen das Mittel schlechthin.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Mi., 24.02.2027** ◯ **Do., 23.09.2027**

Low Carb Genuss, der ganz ohne Kohlenhydrat-Bombe auskommt

Entdecken Sie, wie lecker und abwechslungsreich eine kohlenhydratbewusste Ernährung sein kann. Wir zeigen Ihnen praktische Tipps und genussvolle Ideen für den Alltag.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Do., 18.03.2027** ◯ **Mi., 01.12.2027**







Showküche 2027

immer ab 16:30 Uhr

Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:

Longevity clever essen, bewusst fasten, länger fit bleiben

Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und gezieltes Fasten dazu beitragen können, Gesundheit, Energie und Wohlbefinden langfristig zu fördern.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Mi., 14.04.2027**



Kindgerecht Plant Power! Bunt, lecker & vegetarisch

Wir zeigen Ihnen, wie abwechslungsreiche vegetarische Ernährung Kindern Spaß macht und gleichzeitig nährstoffreich sein kann.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Mi., 26.05.2027**

Bitterstoffe & Pflanzenpower kleine Bittermacher, große Wirkung

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bitterstoffe und wie eine pflanzenbetonte Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen kann.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Mi., 16.06.2027**

Brotgenuss neu gedacht kreative Alternativen zu klassischen Brotaufstrichen

Die bunte Welt der Brotaufstriche entdecken – für mehr Vielfalt auf dem Teller und eine gesunde Ernährung.

Zeit: 2h Termine: ◯ **Mi., 27.10.2027**



med!per tante - Ernährungsberatung

Carl-Thieme-Straße 10 · 01705 Freital · T 0351 6482 446-46

ernaehrungsberatung@medpertante.de