



med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN

Showküche 2025

immer ab 16:30 Uhr

Name, Vorname: _____

Telefon: _____ Krankenkasse: _____



Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:

Fix und fertig - Feierabendküche low carb

Der Tag war lang und stressig. Und jetzt noch etwas Leckeres auf den Teller bringen – nicht immer leicht. Wir zeigen Ihnen, dass abends warm essen kein no go sein muss und abnehmen trotzdem gelingen kann.

Zeit: 2h Termine: Di., 21.01. Di., 15.04. Di., 22.07. Mi., 17.12.

Durchblick im Supermark-Dschungel

Einkaufstraining im Supermarkt mit Fokus auf versteckte Fett- und Zuckerquellen. Wir analysieren Inhaltsstoffe und erklären was, wieviel, wo drinsteckt. Zusätzlich gibt's Input zu Zusatzstoffen und kompaktes Rundumwissen zu Ihrem Einkauf. Damit wird der nächste Gang in den Supermarkt ein Kinderspiel.

Zeit: 1h Termine: Mi., 12.02. Di., 23.09.

Antientzündliche Küche – stärken Sie Ihr Immunsystem

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: Di., 18.03. Mi., 28.05. Mi., 22.10.



Showküche 2025

immer ab 16:30 Uhr



 Bitte kreuzen Sie Ihre Teilnahme an:

Brot und Brotaufstriche – Wurst adé

Sie kaufen immer die gleiche Wurst und den gleichen langweiligen Käse? Ihnen fehlt Geschmack auf Ihrem Brot? Dann ist diese Veranstaltung für Sie wie gemacht. Herzhafte und süße Aufstriche kombiniert mit traditionell und ursprünglich hergestelltem Brot bringen Abwechslung auf die Teller.

 Zeit: 2h  Termine: Di., 19.08. Mi., 19.11.

Aroma-Symphonie - Kräuter, Öle und Essenzen

Kräuter und Gewürze sorgen durch eine harmonische Komposition verschiedener Geschmacksrichtungen und Düfte, die wie die Instrumente in einer Symphonie zusammenwirken, für eine besonders kulinarische Abwechslung in der Küche.

 Zeit: 2h  Termine: Di., 17.06.



med!per tante - Ernährungsberatung

Carl-Thieme-Straße 10 · 01705 Freital · T 0351 6482 446-46
ernaehrungsberatung@medpertante.de

