Gesund und fit mit Low-Carb

Kochkurs

Schnelle, gesunde Küche für Einsteiger

Leitung: Gabriele Berg, Prof. Dr. med. von Bibra
Mi. 01./08./15. Februar 2023., je 17:30-21:30 Uhr
(3 Abende), Musikschule – VHS-Küche
Kooperation und Förderung durch Lions Club Pullach
€ 113,60 (inkl. € 40,00 Material; Kurs-Nr. 9200)

vhs Volkshochschule Pullach i. Isartal e.V.

b.w.→

Moderne Low-Carb Ernährung für Einsteiger. Leckere und gesunde Rezepte für Sie und Ihre Familie

Bereiten Sie ein kleines, kohlenhydrat-armes Menü in einer Stunde für zwei (oder mehr) Personen zu. Der Genuss bleibt nicht auf der Strecke, Sie brauchen keine Kochkenntnisse und lernen ganz nebenbei, wie Sie Übergewicht und Diabetes mit all seinen Begleiterscheinungen vorbeugen.
Gesund – lecker – kohlenhydratarm. Das ist die moderne Low-Carb Küche und das, ohne dabei tief in die Tasche greifen zu müssen.
Neben der Dozentin Gabriele Berg, die für das Kochprogramm sorgt, wird Prof. Dr. med. von Bibra anwesend sein und Ihnen erklären, was die Low-Carb Ernährung ausmacht und warum sie so gesund ist.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Küchenhandtuch, Frischhaltedosen.

vhs Pullach
Tel. 089-744870-0
www.vhs-pullach.de

vhs Volkshochschule Pullach i. Isartal e.V.