

06. September 2022

Clean Eating: Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

Clean Eating – Ernährungsweise ohne industriell verarbeitete Produkte. Es ist viel einfacher sich clean zu ernähren, als viele von uns denken. Nach wenigen Wochen fühlt man sich wie neu geboren – mit nur einer kleinen Ernährungsumstellung. Wir gehen gemeinsam durch den Lebensmittel-Dschungel und lüften Ernährungsmythen/Ernährungslügen der Lebensmittelindustrie.



Kursinhalt

- Was ist Clean Eating
- Wie finde ich mich im Lebensmittel-Dschungel der Supermärkte zurecht
- Einkaufscoaching im Supermarkt
- Ernährungsmythen / Ernährungslügen der Lebensmittelindustrie
- Gesunde, ausgewogene Ernährung ohne Verzicht
- Praktische Tipps, Ideen für zu Hause
- Gemeinsame Zubereitung von Smoothies und Bowls

Kursziel

Die Teilnehmenden

- wissen was Clean Eating ist und können es im Alltag umsetzen und weitergeben
- kennen die gängigsten Ernährungslügen und wissen, wie man sich im Lebensmittel-Dschungel zurecht findet
- kochen alles ganz einfach Zuhause nach
- setzen Clean Eating im Alltag um (Rezeptideen inklusive)

Dozentin

Valery Alves
dipl. Ernährungsberaterin SPA, foodloft.ch

Kursinfo

Theorie
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

- 📅 Dienstag, 06. September 2022
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
- 👤 Nichtmitglieder CHF 255.00
- 👕 Bequeme Kleidung
- ! Mitbringen: Schreibmaterial
- 📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn