

GENUSSVOLL GESUND

Basisches Kochevent

23. Oktober oder 12. November 2014



gesund • Genuss ohne Reue in geselliger Runde • glutenfrei

Eine basenüberschüssige Ernährungsweise ist das beste natürliche „Anti-Aging“, um ein Modewort zu verwenden.

Wir bereiten gemeinsam in kleiner Runde (4 Personen) ein basisches 3-Gänge-Menü zu. Dabei lernen Sie möglicherweise ihnen bisher nicht vertraute Lebensmittel kennen.

Jedes der Gerichte kann abgewandelt und / oder weiterverarbeitet werden zu einer weiteren Mahlzeit – dieses erleichtert die Umsetzung einer basenüberschüssigen Ernährung in den (beruflichen) Alltag enorm.

In gemütlicher Atmosphäre bei einem Glas Wein besprechen wir offene gebliebene Fragen und lassen den Abend ausklingen.

Ich freue mich auf Sie / auf euch.

Christiane de Jong

Ort: Praxis für Ernährungsberatung und Azidose-therapie

Kosten: 60,- €, alles inkl.

Termine: Mo., 23. Oktober, 18.30 Uhr
oder
Mi., 12. November, 18.30 Uhr

Info und Anmeldung: 040 40167230
dejong@vital-in-hamburg.de