

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Cleaneating

natürlich kochen – bewusst genießen - besser leben

Ziel: Einfache und leckere Rezepte kennenlernen, die schnell zubereitet werden können.

Inhalte

Clean Eating setzt auf unverarbeitete Lebensmittel, mit denen frisch gekocht wird.

Wie's funktioniert ?

Ganz einfach und ohne komplizierte Rezepte, Kalorienzählen oder Punkte zählen. Ein toller Ernährungstrend für das Wohlbefinden und die Figur.

Fühlen Sie sich rundum wohl ohne Zusatzstoffe, Zucker und Weißmehlprodukte.

Cleaneating - tolle Rezepte - Schlemmen und Nachkochen erlaubt.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop/Vortrag

Zeiten nach Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang, max. 12 TN



Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

wird vom Betrieb gestellt: Raum (ca. 30 m²), Tische und Stühle, Bei Workshop: Küche

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

