

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Jeden Tag köstlich essen

30 Minuten-Menüs für Eilige

Ziel: Fast Food zubereiten auf gesundheitsförderliche Weise

Inhalte

Die Zeit ist knapp – umständliches Kochen ist nicht Ihr Ding?

Fast Food auch nicht ?

Kopf hoch – es gibt immer eine Lösung!

Lernen Sie viele 30 Minuten MeMenüs kennen, die lecker, vollwertig und schnell zuzubereiten sind.

Das ist keine Zauberei.

Das Zubereiten macht genauso viel Spaß wie das gemeinsame Essen. Ihr Wohlbefinden und Ihre Figur sagt „Danke“!

Angebot

Praktischer Ernährungsworkshop

Zeiten nach Absprache

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, Küche

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

Gantagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

