



Ernährungsberatung: Kochworkshop

Buchungsnummer  
**EB\_05**

Was nützt uns alles theoretisches Wissen, wenn die praktische Umsetzung fehlt. Lernen Sie in Kleinstgruppen bis 6 Personen wie Sie eine gesunde Ernährung"n Alltag integrieren. Bereiten Sie mit dem Profi einfache und schmackhafte Gerichte"d

# erfahren Sie, wie man zeitsparend und stressfrei den Kühlschrank mit gesunden Gerichten füllt.

Veranstaltungsart

**Sonstige**

Workload (in h)

3

Preis  
**270,00 €**

Aktions- und Gutscheincodes werden im Bestellprozess berücksichtigt.

## **Beschreibung**

- Gemeinsame Zubereitung von frischen Lebensmitteln
- kreative Verarbeitungsbeispiele einer pflanzenbasierten & gesunden Ernährung
- Haltbarmachung und Einkaufstipps
- Wechselwirkung zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsvermögen - unser Speiseplan vielfache Medikation verringern, Beschwerden lindern und unsere körperliche & kognitive Leistung steigern
- Kosten: 270,00 EUR zuzüglich 30,00 EUR pro Person für Lebensmittel

## **Inhalte**

## **Nutzen**

## **Dozenten**

Frank Schmidt ist Ernährungsberater und seit 30 Jahren als Koch in der Gastronomie und Hotellerie tätig. Seine Arbeit in 4\* & 5\* Hotels sowie 1\* & 2\* Restaurants haben ihm ein fundiertes Wissen über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Sorgfalt, diese in einzigartige Geschmackserlebnisse zu verwandeln, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat er sein Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.

