



MEAL PREPARATION

Impulsvortrag

Welche Malzeiten kann ich vorab zubereiten? Wie viele Malzeiten sollte ich wann zubereiten? Welche Zutaten eignen sich am besten, auf welche sollte ich verzichten? Welche Gerichte sind besonders zur Vorbereitung geeignet und wie behalte ich den Überblick?

Fragen über Fragen, die aufkommen, wenn man sich das erste Mal mit dem Thema „Meal Preparation“ beschäftigt.

In unserem Workshop erhältst Du die Antworten auf Deine Fragen sowie nützliche Tipps und Tricks, um Deinen Alltag mit Meal Preparation dauerhaft gesünder zu gestalten - vom Frühstück über Zwischenmalzeiten bis hin zum vollwertigen Mittagessen zeigen wir Dir jede Menge Optionen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

Iss' gut. Is' gut!

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen