

MEAL PREP

WIE KLUGE PLANUNG DEINEN ALLTAG ERLEICHTERT

Vortrag - Ernährung

Entdecke, wie Meal Prep Deinen Alltag erleichtert!

Wir zeigen die verschiedenen Formen des Vorbereitens von Mahlzeiten, welche Lebensmittel sich besonders eignen und geben Dir praktische Tipps für Planung und Organisation.

Dazu gibt's Gerichte und Lebensmittel die sich besonders gut vorbereiten, clever planen und organisieren lassen. So sind gesunde Gerichte immer griffbereit, Zeit und Stress werden gespart – ganz ohne komplizierte Rezepte oder stundenlange Vorbereitung.

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