

Familienseminar

Ernährungsberatung für die ganze Familie für einen Tag.
Nachhaltige Ernährungsverbesserung funktioniert nur, wenn die gesamte Familie mitmacht.

Dieses Seminar richtet sich an die GESAMTE Familie.

Wir beginnen den Tag mit einer Bestandsaufnahme.

Alle zusammen bereiten ein leckeres Essen zu, das gemeinsam genossen wird. Dabei lernen Sie eine ganze Menge über Lebensmittel und die gesunde Zubereitung. Nach dem Essen lernen Sie die Bedeutung der Lebensmittel und Inhaltsstoffe für Ihren Körper kennen.

Viele praktische Tipps für Sie zuhause, Motivation für die ganze Familie, auf den Weg zu einer besseren Ernährung.

Rezepte nach Wunsch und Absprache.



Gesunde Gewichtsreduktion

Diäten, Wundermittel, technische Wundergeräte. Eigentlich wissen wir alle, dass diese Wege nicht wirklich zum Ziel führen.

Gesundes Abnehmen basiert auf einer Umstellung der Lebensumstände (mehr Bewegung) und eine „gesunde“ Ernährung. Dieser Weg verspricht keine schnellen Erfolge, sondern ehrliche und nachhaltige Ergebnisse.

Als Zugabe für diesen Weg: Mehr Lebenskomfort, man entwickelt sich zum Genussmenschen, höhere Vitalität.

Als ausgebildeter Ernährungsberater ILS berate und begleite ich Sie gern auf diesem Weg.

Kontakt

Andreas Sommers

Tel.: 04193 75 62 62

Internet: www.Leidenschaft-Brot.de

E-Mail: info@leidenschaft-brot.de

Adresse:

Beckersbergstraße 89

24558 Henstedt-Ulzburg

Sie finden mich jeden Donnerstag auf den Wochenmärkten Henstedt-Ulzburg und Rhen.

- ungerade Wochen Ulzburg 8.00-12.00 Uhr
- gerade Wochen Rhen 12.00 - 18.00 Uhr

Ich stehe dort mit meinem Stand, vertreibe alles rund ums Brot backen und eine gesunde Ernährung.

 Leidenschaft-Brot
Ernährungsberatung

 Leidenschaft-Brot
Ernährungsberatung

Eine ausgewogene, hochwertige Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und zufriedenen Leben.

**Im Grunde ganz einfach
und doch so schwer.**



Andreas Sommers
Ernährungsberater ILS

www.Leidenschaft-Brot.de

Fastenseminar

Nein, keine neue Diät-Idee. Man fastet nicht, um sein Gewicht zu reduzieren.

Fasten ist eine schonende Methode zur

„Entschlackung“ des Körpers.

In der Menschheitsgeschichte ist die regelmäßige Versorgung mit Lebensmitteln eher die Ausnahme gewesen. Lange Fastenzeiten zu bestehen, ist für unseren Körper eigentlich eine natürliche Fähigkeit. In dieser Zeit schaltet der Körper auf „internen Verbrauch“ und versorgt sich aus sich selbst.

In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Fasten, damit es für Sie zu einem positiven Erlebnis wird.

Fasten – aber richtig.

Ölseminar

Wie guter Wein sind auch gute Öle unverzichtbar für eine gute Mahlzeit.

Essentielle Fettsäuren, einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren? Welches Öl ist Cholesterin senkend?

Mit welchem Öl kann man am besten braten?

Dieses Seminar beantwortet alle Fragen rund um das Thema pflanzliche Öle.

Wir probieren die Öle und lernen so vieles, nicht nur über die Inhaltsstoffe, sondern auch über den Geschmack und die Anwendungsmöglichkeiten.



Brotbackseminar

Das eigene Brot backen, eines unserer ursprünglichsten Lebensmittel. Es begleitet die Menschheit seit über 5000 Jahren.

Leider hält das industriell gebackene Brot nicht immer das, was die bunten Werbebilder versprechen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr eigenes Brot backen können. Was ist ein Sauerteig? Wie geht man mit Hefe um? Getreide und Mehlkunde gehören ebenso zu meinen Brotbackseminaren wie das praktische Kneten und die Teigbereitung.

Ist das Brot fertig gebacken, verzehren wir es gemeinsam, dabei wird viel über gesunde Ernährung gesprochen, Tipps ausgetauscht. Ca. 2,5 interessante, lehrreiche Stunden.

Beliebte Seminarthemen:

Kerniges Roggenbrot
Baguette und Ciabatta
Glutenfreies Backen.

LB Leidenschaft-Brot
Ernährungsberatung

Kochseminar

Kochen! Überall wird gekocht, im Fernsehen und in allen weiteren Medien.

Die Buchgeschäfte sind voll von Kochbüchern mit vielen tollen Fotos.

Eigentlich sollte man meinen, das Kochen stellt auch für die meisten Haushalte kein Problem dar. Trotzdem ist der Anteil an teuren Fertigprodukten beim Lebensmitteleinkauf höher denn je.

Mit allen negativen Begleiterscheinungen wie: Schlechte Lebensmittelqualität, teuer.

Ich biete Ihnen ein Kochseminar, in dem Sie Grundlagen lernen können. So simple Sachen, wie richtiges Zubereiten von Gemüse, das Kochen von verschiedenen Getreidesorten.

Wie wird eine gute Suppe zubereitet?

Das Basis-Seminar mit vielen praktischen Tipps für Sie zuhause.

Seminardauer ca. 2,5 - 3 Stunden.

Kochseminare bei Ihnen zu Hause

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Senioren, die bedingt durch die Lebensumstände plötzlich allein zurechtkommen müssen.

Ich zeige Ihnen bei Ihnen zu Hause mit den Möglichkeiten Ihrer Küche, wie Sie einfache Gerichte für sich selbst zubereiten können.

Auf Wunsch kaufen wir gemeinsam ein und bereiten dann ein leckeres Essen.

Dazu bekommen Sie viele Informationen zu altersgerechter Kost, wie man sich sinnvoll bevorrätet und günstig einkauft.

Dauer des Seminars je nach Absprache.