

Was ist Trennkost?

- * Gesunde Ernährung, wie sieht sie aus? *
- * Wie komme ich ohne wiegen, messen, Kalorienzählen aus? *
- * Muss ich auf meine Lieblingspeisen verzichten? *
- * Wie koche ich für meine Familie? *
- * Was esse ich im Restaurant / im Urlaub? *
- * Wie erreiche ich es, wirklich nie mehr zuzunehmen? *

Informieren Sie sich:

kostenlose Teilnahme

Wer wagt...

verliert Pfunde & bekommt Gesundheit!

Erleben Sie einen interessanten Vortrag zum Thema Gesundheit & Ernährung.

Wann? Donnerstag, 08.09.2011
18.00 - 19.00 Uhr
Wo? Salzgrotte SALAERO
Neumarkt 1
09337 Hohenstein- Ernstthal

Anmeldung erforderlich, da nur begrenzte Platzanzahl.

Ihre Fragen beantwortet:



Gudrun Große

Ernährungs- und Fastentherapeutin

Schulweg 23, 09387 Jahnsdorf OT Seifersdorf
Tel. 0371 / 28 16 70 72 oder Mobil 0170 / 53 48 228
Mail: gudrun.grosse@genuss-und-gesundheit.de

trennkOST

www.genuss-und-gesundheit.de

Ernährungs- & Fastenkurse * Schlankurlaub * Sojakochen * Wellnessbuffets

Genuss und Gesundheit: Fastenkurse



Einen guten Einstieg zur Ernährungsumstellung bietet das Fasten. Ihr Körper entschlackt, entgiftet, die Pfunde purzeln, Fettpölsterchen verschwinden und Ihre Gesundheit wird gestärkt. Wir bieten einwöchige Fastenkurse am Wohnort oder als Fastenferien im Erzgebirge.

Noch freie Plätze für folgende Kurse:

Fasten am Wohnort	14.10. - 21.10.2011
Fastenferienkurs	12.11. - 19.11.2011

Genuss und Gesundheit: Sojakochkurse



Sie können die Kunst des Sojakochens erlernen und werden dabei kaum einen Unterschied zu Fleisch schmecken - testen Sie uns!

Noch freie Plätze für folgende Kurse:

DATUM	UHRZEIT	ORT
27.09.2011	17.30 Uhr	Neukirchen
28.09.2011	18.30 Uhr	Oelsnitz

Genuss und Gesundheit: Wellnessbuffet

Ob vegetarisch, vegan, trennköstlich aber auch mit Fleisch, Fisch und Käse oder eine Kombination aus allem - alles ist möglich. Rufen Sie mich einfach an, ich berate Sie gern.

Frische und gesunde Zutaten haben bei der Zubereitung oberste Priorität, wobei Vielseitigkeit und Geschmack natürlich nicht zu kurz kommen.

Fragen & Anmeldungen unter:



Gudrun Große

Ernährungs- und Fastentherapeutin

Schulweg 23, 09387 Jahnsdorf OT Seifersdorf

Tel. 0371 / 28 16 70 72 oder Mobil 0170 / 53 48 228

Mail: gudrun.grosse@genuss-und-gesundheit.de

trennkOST

www.genuss-und-gesundheit.de