Müsli-Seminar mit Dozentin Anke Dahm

Einladung zum Müsli-Seminar

Wann: Samstag, 27. Januar 2024 um 10:00 Uhr

Referentin: Anke Dahm – Ganzheitliche Gesundheitsberatung Ostfriesland (Zell- & Organernährung)

Müsli… aber richtig & gesund …auf den Inhalt kommt es an!

Wir alle kennen Müsli, jedoch wissen wir oft nicht, welche & wie viele

Zutaten es sein sollten?

Wie schaffe ich es, dass mein Blutzuckerspiegel dabei stabil bleibt?

Es sollten zum Beispiel nicht immer Haferflocken zum Einsatz kommen.

Jedoch warum ist das so?

Wann sollte ein Müsli eher kalt & wann eher warm gegessen werden & weshalb?

Welche Zutaten gehören in mein Müsli & wie kann ich

diese unterschiedlich kombinieren?

Was hält mich satt & gibt mir länger Energie?

Dies & vieles mehr erfahrt ihr in diesem Seminar. Dazu erhält jeder Teilnehmende eine Müsli-Liste mit verschiedenen Zutaten

für den Müsli-Einsatz im Alltag.

Lasst uns zusammen Vielfalt in den Müsli-Alltag bringen. Das Seminar ist nicht nur für „erfahrene Müsli-Fans“, sondern auch für „Müsli-Neulinge“.

Begleitet Anke auf eine spannende Reise durch die „Müsli-Welt“ in Rinas Genusswelt.

Teilnahmegebühr je Person: 39,00 € inkl. Kostprobe, Müsli-Liste, Kaffee & Wasser

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Verbindliche Anmeldung!