BW81701 - "Entzündungshemmend essen - Gesundheit gezielt stärken"

Beginn	Montag, 25.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Vanessa Westhöfer
Kursort	Küche, Wingert 18, 35396 Gießen

Entdecken Sie, wie eine ausgewogene, antientzündliche Ernährung das Wohlbefinden unterstützen und zu mehr Balance im Körper beitragen kann. In diesem zweiteiligen Workshop erfahren Sie, welche Lebensmittel nach aktuellem wissenschaftlichem Stand eine entzündungshemmende Ernährung fördern und wie Sie diese genussvoll in Ihren Alltag integrieren können.
Im theoretischen Teil erhalten Sie fundiertes Wissen über die Bedeutung von Entzündungsprozessen im Körper, relevante Nährstoffe sowie praxisnahe Ernährungsstrategien für den Alltag.
Beim zweiten Termin steht die praktische Umsetzung im Mittelpunkt: Gemeinsam bereiten wir ausgewählte Gerichte zu, die sich an den Prinzipien einer entzündungshemmenden Ernährung orientieren. Zusätzlich erhalten Sie hilfreiche Tipps für Einkauf, Vorratshaltung und eine unkomplizierte Integration in den täglichen Speiseplan.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Küche
01.02.2027	18:30 - 21:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Küche