



SCHNUPPERKURS – LCHF – (Low Carb High Fat)

Wo: DJK Ruhrwacht e. V.
Mintarder Straße 19
45481 Mülheim an der Ruhr

Wann:

Montag, 18.02. , 25.02. oder 11.03.2019 um 17:30 Uhr

Der Schnupperkurs dauert ca. 90 Minuten.

Die Teilnehmergebühr beträgt 5 Euro pro Person.



Anmeldung/Kontakt:

Andrea Drosihn
info@lchf-revolution.de

Gewichtsprobleme? Ständig Heißhunger? Oft müde und schlapp?

Du willst abnehmen, hast aber die Nase voll vom Kalorien- oder Punkte zählen? Du willst endlich mal wieder ohne ein schlechtes Gewissen leckeres Essen genießen, satt und zufrieden sein und ganz nebenbei dein Wohlfühlgewicht erreichen?

Dann ist der Schnupperkurs LCHF genau richtig für dich!

LCHF ist eine gesunde, natürliche und ausgewogene Ernährungsweise, die

- ✓ alle Nährstoffe enthält, die der Körper für seine komplexen Funktionen benötigt,
- ✓ den Körper gesund hält bzw. ihn gesunden lässt,
- ✓ dich satt und zufrieden macht und
- ✓ ganz nebenbei deine Pfunde purzeln lässt

Wie das funktioniert erläutere ich Euch in dem Schnupperkurs.

www.djk-ruhrwacht.de