

# Abnehmen mit darmgesunder Ernährung

Info- und Koch-Workshop mit Sonja Heppke



Ohne Kalorien zu zählen



Erklärung zur darmgesunden Ernährung



Rezepte mit und ohne TM5/TM6



Kochen, Lernen und Geniessen

In diesem Workshop bekommst du anfangs Infos zur Darmgesundheit und warum sie eine zentrale Rolle beim Abnehmen spielt. Anschliessend kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte, welche darmgesund und figurschmeichelnd sind.

Du bekommst auch einen Einblick in mein "wellnESSER-Programm"- ein online Programm, in dem du Schritt für Schritt deinen Darm auf Vordermann bringst und somit auch dein Wohlfühlgewicht erreichen kannst, ohne mühsam Kalorien oder Punkte zu zählen.

**Dienstag 20.02.24 von 18:00-21:00 Uhr**  
**Kochstudio Hall**  
**Top 2, 3. Stock, Schlöglstraße 57**  
**6060 Hall in Tirol**

**Kosten inkl. Material / Essen und Getränke: € 60.-**

Anmeldung:  
Mag. Sonja Heppke  
Ernährungstrainerin & Fachberaterin für Darmgesundheit  
sonaturallyou@gmx.at  
0043 /(0)650 420 43 83



A cooking class to change your life

