



# «Low Carb» Kochkurs

Warum Low Carb ernähren? / Was bringt es mir? / Warum immer diesen modernen Trends folgen?

Effekte, die Low Carb nachgesagt werden, sind: verbesserte Blut- und Entzündungswerte sowie weniger Hungerattacken, Stoffwechselschwankungen und Darmprobleme. Weggelassen werden vor allem Ein- und Zweifachzucker.

Die Low Carb-Ernährung liegt im Trend: Die einen wollen mit dieser Ernährungsweise abnehmen, die anderen sehen darin Vorteile für ihre Gesundheit. Aber wie gesund ist eine Low Carb-Diät? Können Sie damit langfristig abnehmen und gesund bleiben? Oder gibt es Risiken, die Sie kennen sollten? Das und vieles mehr erfahren Sie hier.

**Inhalt:**

Kursunterlagen  
Apero  
3 Gänge Menü  
Theorie  
Gedankenaustausch

**Datum:**

Samstag, 21. Oktober 2023

**Uhrzeit:**

17:30 Uhr – 22:00 Uhr

**Personenanzahl:**

10- 12 Personen

**Preis:**

*Bata Fit Memeber erhalten den Kochkurs für CHF 125.- anstelle von CHF 160.-*

« Bata Club Haus/ Bata Park1/ 4313 Möhlin/ +41 79 811 74 68/ [www.aukumo.com/](http://www.aukumo.com/) [info@aukumo.com](mailto:info@aukumo.com) »

