

kostenlos

Das SZF & Kraft.Das Murtal laden ein:

26. Jänner 2023

17:00

Schulungszentrum Fohnsdorf

WORKSHOP

RAUS AUS DER ZUCKERFALLE



BUCHPRÄSENTATION

SÜSS UND GESUND?! BIRGIT BACKT'S

Mit Diätologin

Birgit Kogler

„Naschen ohne Reue – das ist möglich“, sagt die Diätologin Birgit Kogler. Wie man Backen & Gesundheit verbinden kann, hat die Pusterwalderin nun in ihrem Backbuch „Süß und gesund?! Birgit backt's“ zusammengefasst. Es enthält 60 nährstoffoptimierte Rezepte und viele nützliche Back-Tipps. Eines sei garantiert: Hier gibt es nicht nur das ein oder andere "Ahh!", sondern auch viele "Mhh!"

DAS ERFÄHRST DU

- Zucker reduzieren: So geht's!
- Heißhunger adé
- Wissenswertes zu Vollkorn

Buch: Süß UND gesund?! Birgit backt's
Trauner Verlag, 184 Seiten
ISBN 978 -3-99113-337-7
Preis: 27,90 €



Kraft
Das Murtal

szf