



[myfoodguide.ch/kurse](http://myfoodguide.ch/kurse)

**LCHF: was ist das eigentlich? Und was kann LCHF für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden bewirken?**



## Wohlbefinden dank LCHF

**Ganz neu bieten wir in Freienbach (SZ) eine Workshopserie an, in der Sie lernen, wie eine Ernährung mit vielen gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten zu Gewichtsreduktion und verbesserter Gesundheit beitragen kann.**

**28.4 19.30 – 21.15**

Introduktionsabend mit Vortrag Anna Skoog "wie ich in zwei Jahren 40 kg verloren und gleichzeitig Energie und Lebensfreude gewonnen habe" und Marc Siebelt (Coach des 360° Fit Programms)

### Workshopserie:

**1.6 19.30 – 21.15**

Warum kommt es überhaupt zum Übergewicht? (Vortrag Marc Siebelt)

**8.6 19.30 – 21.15**

Wie funktioniert eigentlich LCHF? (Vortrag Anna Skoog)

**16.6 19.30- 22.00**

Kochen gemäss LCHF (Kochkurs Ladina Wegmann)

**22.6 19.30 – 21.15**

Bewegung gehört auch dazu (Vortrag & Bewegung Outdoor mit PT Melanie Walther)

**30.6 19.30 – 21.15**

LCHF im Alltag. Tipps & Tricks, Integration in das Familienleben (Vortrag Anna Skoog)

### Preise:

- Introduktionsabend: 30.- inkl LCHF-Apero
- Workshopserie mit 5 Abenden im Paketpreis zu 450.- inkl. Kochkurs mit Essen. Frühbucherpreis bis **15 Mai 2016** 390.-
- Workshops auch einzeln buchbar: jeweils 85.- Ausnahme Kochkurs zu 120.-

### Ort:

Discover-health.center an der Kantonsstrasse 71 in 8807 Freienbach (SZ)

**Anmeldung unter [myfoodguide.ch/kurse](http://myfoodguide.ch/kurse)**



**myFoodguide**



*"Schon als Kind habe ich mich mit Zucker getröstet"*

*Egal ob ich traurig oder glücklich war, für mich gab es immer einen Grund und eine Gelegenheit, etwas Zuckerhaltiges zu essen."*

*Anna Skoog*