

## Powerfrühstück - fit für den ganzen Tag

Morgens sind die Energiespeicher weitgehend leer. Das Frühstück ist sehr wichtig, um Kraft und Energie für den Tag zu tanken. Das Powerfrühstück aus rohen und gekochten, teils warmen Speisen ist gut für einen energievollen Start in den Tag. Es sättigt lange, fördert die Konzentration und schenkt Wohlbefinden. Zusätzlich verhindert es den Heißhunger auf Süßes. Das Seminar zeigt Ihnen eine Vielfalt an kulinarischer Abwechslung für einen schwungvollen Start in den Tag. Wie bereite ich ein gekochtes Frühstück zu, wenn die Zeit in der Früh knapp ist? Wie wirkt ein warmes Morgengericht auf den Körper? In diesem Seminar werden Antworten auf diese Fragen gegeben sowie verschiedene süße und pikante Frühstücksvariationen und Snacks zubereitet und verkostet.

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 59,00
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen
<b>Mitzubringen:</b>	Kochschürze

#### 11.01.2020 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	11.01.2020 09:00
Ende	11.01.2020 14:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0025