

„FUTTER-PARTY“

Das Pendant zu „Tupper-Party“ ...nur leckerer! Laden Sie Ihre Freunde zu sich nach Hause ein und lassen Sie sich in entspannter Atmosphäre zum Thema „Gesunde Ernährung“ und „Gewichts-Coaching“ beraten.

Wie lange dauert die Futterparty und wann und wo findet sie statt?

Wir vereinbaren einen Termin bei Ihnen Zuhause und nach Ihrer Wahl. Ich werde ca. 120min bei Ihnen sein. Wie lange es dann noch weitergeht, liegt bei Ihnen und Ihren Gästen.

Wie viele Freunde/Bekannte können teilnehmen?

Es sollten mindestens 5 Teilnehmer sein. Die Obergrenze richtet sich nach der Größe Ihres Wohnzimmers.

Was wird geboten?

Theorie (Flipchart und Diskussion):

- Basiswissen zu Ernährung, Stoffwechsel, Nährstoffen, Kalorien
- Kalorienfallen und wie man sie vermeiden kann
- Richtig einkaufen und Tipps für den Alltag

Praxis (Übungen mit mitgebrachten Materialien):

- Zucker- und Fettfallen aufdecken
- Lebensmittel-Etiketten richtig lesen

Und die wichtigste Praxisübung: ESSEN!

Ich bringe ein gesundes Catering mit verschiedenen süßen und herzhaften Snacks mit. Zu allen mitgebrachten Speisen gibt es Rezepte zum Mitnehmen und Nachmachen.

Was kostet der Spaß?

Es kostet Sie und Ihre Gäste pauschal 250,-€ (inkl. USt und Lebensmitteln) egal wie viele Personen teilnehmen. Bei Interesse oder Fragen einfach eine E-Mail an: info@ina-amelung.de

