

Smoothies mixen – der einfache Weg zu mehr Vitaminen

Beschreibung

Entdecken Sie die Welt der Smoothies und lernen Sie, wie Sie mit frischen, saisonalen Zutaten leckere Vitaminbomben zubereiten. Gemeinsam mixen wir zwei verschiedene Smoothies, erhalten praktische Tipps für den Alltag und erfahren Wissenswertes rund um gesunde Ernährung.

Inhalte

- Kombination aus Theorie und Praxis
- Smoothies: gesund oder Kalorienfalle?
- Verschiedene Smoothie-Varianten kennenlernen
- Powerfoods und ausgewogene Ernährung
- Gemeinsame Zubereitung von zwei Smoothies
- Tipps und Tricks für die schnelle Zubereitung
- Rezeptideen zum Mitnehmen und Nachmachen

Ihr Mehrwert

- Wissen rund um Vitamine, Nährstoffe und gesunde Zutaten
- Ein gemeinsames Teamerlebnis mit hohem Spaßfaktor
- Einfache und alltagstaugliche Rezeptideen
- Frische Inspiration für eine bewusste Ernährung



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

Workshop - Variante: max. 15

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!