

O GFS

OSTSCHWEIZER
GASTRONOMIEFACHSCHULE



Low Carb

Low Carb

Zielgruppe.

- Teilnehmer:innen die eine Diät suchen, mit der Gesund und zielgerichtet in einem bestimmten Zeitraum abgenommen werden kann
- Teilnehmer:innen die mit gesunder Kohlenhydratarmer Ernährung Ihr Gewicht reduzieren wollen
- Teilnehmer:innen die Ihre Fettverbrennung ankurbeln wollen
- Ernährungsbewusste Teilnehmer:innen die von Low Carb gehört haben und mehr darüber wissen wollen

Kursinhalt.

- Die Low carb Diät kennen, verstehen und umsetzen lernen
- Wissen und verstehen lernen was gesunde Ernährung ist und dabei die Energiedichte kennen lernen
- Aus den dafür geeigneten Lebensmittel Gerichte kochen können und daraus Freude entsteht
- Lebensmittel mit versteckten Kohlenhydraten kennen und vermeiden lernen
- Langfristige Ernährungsumstellung einleiten und umsetzen können
- Kennen lernen von Kohlenhydraten und deren Aufgaben im Körper

Kursleiter.

Lachmaier Peter, eidg. Dipl. Küchenchef/Produktionsleiter,
Diätkoch mit eidg. Fachausweis

Dauer. Ort. Kosten.

Donnerstag 16. Oktober 2024, 09.00 – 16.00 Uhr
Ostschweizer Gastronomiefachschule, St.Gallen
CHF 260.00 inkl. Rezeptunterlagen, Fotos, Rezeptbuch

Weitere Infos und die AGB finden Sie unter www.ogfs.ch



Anmeldung

Low Carb

16. Oktober 2024

Sie können sich auch online Anmelden: www.ogfs.ch

10 % Rabatt Mitglied Gastro SG/AI/AR/TG Nr. _____

20 % Lehrlingsrabatt

Mitglied VHO Mitglied CCC Mitglied Hotellerie Ostschweiz

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Betrieb _____

E-Mail _____

Telefon _____

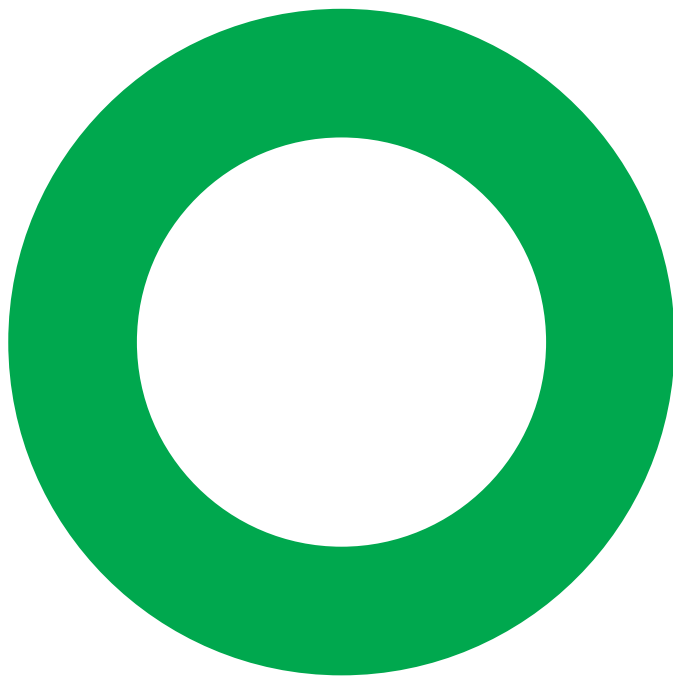
Datum _____

Unterschrift _____

Datenschutzerklärung akzeptiert

AGB: Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Kursbedingungen der Ostschweizer Gastronomiefachschule

Bildung die bewegt!



OGFS
Fürstenlandstrasse 53
9000 St.Gallen

 **OGFS**
OSTSCHWEIZER
GASTRONOMIEFACHSCHULE

GASTR^oSG
KANTONALVERBAND FÜR
HOTELLERIE UND RESTAURATION