

# Low Carb – Workshop

www.lamedica.at

Praxis Dr. Ilse Rathke-Valencak



Mit Michaela Reichl

Sind Sie übergewichtig oder haben Sie im Wechsel nur etwas Bauchfett angesetzt? Haben Sie erhöhte Triglyceride, erhöhten Blutzucker, eine Insulinresistenz, Diabetes oder eine Fettleber? Oder wollen Sie diese Erkrankungen einfach vorbeugen? Trainieren Sie im Fitnessstudio oder möchten Sie einfach so mehr Muskeln aufbauen und Ihren Körper harmonischer formen. Es gibt viele Gründe unsere Ernährung in Richtung Low Carb umzustellen. Warum? Es ist gesund, ausgewogen und einfach, wenn man sich einmal damit auseinandergesetzt hat.

Ich erlebe jedoch immer wieder Panik und Ratlosigkeit, wenn ich diese Ernährung in der Praxis empfehle. Nie mehr Brot, Nudeln und Reis? So ist die Idee zu diesen praktischen Kochkursen entstanden. Ja man kann Low Carb Brote, Nudeln und Kuchen backen. Auch Naschkatzen finden hier Ihren Genuss. Versprochen.

Wir möchten Ihnen in unseren Koch-Workshops einen Zugang zu dieser Ernährungsform anbieten. Meine Mitarbeiterin Frau Reichl und ich selbst kochen und ernähren uns schon seit Jahren mit dieser Ernährungsform. Aus ganz unterschiedlichen Gründen. Unabhängig voneinander sind wir zu der Erkenntnis gekommen, dass dies unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden (*und meinem Gewicht*) sehr gut tut. Wir haben viel ausprobiert und wieder verworfen. Der Einstieg ist oft nicht ganz einfach, da man mit völlig neuen Zutaten kochen muss, die sich in den Rezepten nicht immer eins zu eins ersetzen lassen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten mit uns einmal auszuprobieren. Frau Reichl kocht mit Ihnen ein Gericht, welches Sie auch gleich verkosten können. Dabei werden wir Ihnen die wichtigsten Zutaten vorstellen und auch da diese (*noch*) nicht in jedem Supermarkt erhältlich sind, auch unsere Bezugsquellen. Anschließend können Sie die gekochten Gerichte verkosten und gemeinsam mit Frau Reichl und den anderen Kursteilnehmern über alle Fragen diskutieren.

Wir werden diese Workshops zu unterschiedlichen Themen, einmal monatlich anbieten.

Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bei uns in der **Praxis (Tel. 0732-777759)** damit wir sie in unseren Mailverteiler aufnehmen können. Damit werden Sie immer informiert zu welchen Themen und wann der Workshop stattfindet.

**Der Kursbeitrag beträgt inkl. Materialkosten und schriftlichen Unterlagen 39 Euro.**

**Dauer des Kurses:**

ca. 2 Stunden.

**Kursort:**

Praxis Dr. Ilse Rathke-Valencak  
Museumstrasse 11, 4020 Linz

**Kurszeiten:**

die Kurse finden immer Freitag vormittag statt – genaue Zeiten und Themen werden aktuell den Interessenten bekanntgegeben

**Anmeldung für Interessenten:**

Tel. 0732-777759 oder [praxis@lamedica.at](mailto:praxis@lamedica.at)