



Ihrer Gesundheit zuliebe

München 9. und 10. Juli
Hamburg 17. und 18. Sept.
Nürnberg 15. Oktober
Köln 5. und 6. November

powered by

The logo for Isabel Ockert, featuring a red spoon icon to the left of the name 'Isabel Ockert' written in a red, cursive font.

The logo for Lake, featuring the word 'Lake' written in a red, cursive font.

Einladung

Schnelle & gesunde Küche für Berufstätige und andere Eilige

München	am Freitag 9. Juli ab 19:00 oder am Samstag 10. Juli ab 11:00
Hamburg	am Freitag 17. Sept. ab 19:00 oder am Samstag 18. Sept. ab 11:00
Nürnberg	am Freitag 15. Oktober ab 19:00
Köln	am Freitag 5. Nov. ab 19:00 oder am Samstag 6. Nov. ab 11:00

An diesem Koch-Event erhalten Sie wertvolle Tipps zum Kochmanagement und wie man schnell, effizient und energiesparend im Niedergarbereich gesundes Essen ohne großen Aufwand auf den Tisch zaubert. Mit dem passenden Kochgeschirr zaubern wir im Nu fast ohne Wasser und Fett ein vitalstoffreiches Menü aus regionalen und saisonalen Zutaten. Das Verfeinern mit allen 5 Geschmacksrichtungen bringt Genuss und Bekömmlichkeit, und Sie erleben, wie schnell sich gesundes und energiereiches Essen aus hochwertigen Nahrungsmitteln zubereiten lässt und wie köstlich dieses schmecken kann.



Ein Lake-Genuss-Abend mit

- Isabel Ockert

- Gesunde Ernährung nach den 5 Elementen
- Ernährungsberatung, Kochschule, Weiterbildung, Coaching, Seminare, Kochreisen, Kochbuchverlag

und

- **L**ebendige Nahrungsmittel aus der Region
- **A**ktuell auf den Tisch nach der Saison
- **K**ochgenuss und Bekömmlichkeit nach den 5 Geschmacksrichtungen
- **E**nergievoll, energiesparend und einfach in der Zubereitung



Jeder kennt Frau Ockert, aber wer ist Lake?

- Das Unternehmen Lake wurde vor 30 Jahren in den USA gegründet, mit der Fragestellung: was wäre erforderlich, um Essen gesünder, aber gleichzeitig geschmackvoller zuzubereiten?
- Als Antwort ist ein Kochsystem entstanden, mit dem man ohne Wasser und ohne Fett auf niedriger Temperatur ($<100^{\circ}\text{C}$) energiesparend garen kann.
- Durch diesen schonenden Garvorgang bleiben Vitamine und Mineralien in einem bedeutend größeren Maß in den Nahrungsmitteln als bei konventionellen Garmethoden enthalten.
- Der natürliche Geschmack der Nahrungsmittel wird intensiviert.



Was vereint die 5 Elemente Ernährung und Lake?

- Die Hingabe zu einer gesunden Ernährung!
 - Die 5 Elemente: Auswahl der „richtigen“ wertvollen Nahrungsmittel
 - Lake: „Werkzeuge“ für eine schonende Zubereitung
- Genussvolles und bekömmliches Essen!
- Zeit- und energiesparendes Zubereiten!
- Eine gemeinsame geschäftliche Grundlage?



Gesunde Küche in der Praxis

- Bieten Sie Kochkurse an?
- Führen Sie Ernährungsberatungen durch?
- Beschäftigen Sie sich mit Genuss und Bekömmlichkeit?
- Legen Sie Wert auf Nahrungsmittel hoher Qualität?
- Begleiten Sie Menschen bei Ernährungsumstellungen?
- Wäre es interessant, einen kompetenten Partner, der Sie dabei professionell unterstützt, kennenzulernen?



Informieren Sie sich

- **Informieren Sie sich** in München, Hamburg, Nürnberg oder Köln über unser Kooperationsangebot !!!
und
erleben Sie die einzigartige Fusion der LAKE-Firmenphilosophie in Kombination mit den Grundprinzipien der 5-Elemente-Küche
- **Wir suchen Ernährungsspezialisten**, die eine gesunde Küche praktisch umsetzen !!!
Informieren Sie sich über eine mögliche Zusammenarbeit durch den Aufbau eines bundesweiten Netzwerkes



Erleben Sie zudem
einen interessanten Abend incl. Verköstigung eines 3-Gänge-
Menüs mit Vorstellung eines in Deutschland wohl
einzigartigen Kooperationsangebotes.

Melden Sie sich jetzt an!

Unkostenpauschale € 35,- pro Person/€ 60,- für Paare

ANMELDUNG

Ja,

ich komme in:

München am 09.07.10 ab 19:00 - 10.07.10 ab 11:00 mit Personen an
Hamburg am 17.09.10 ab 19:00 - 18.09.10 ab 11:00 mit Personen an
Nürnberg am 15.10.10 ab 19:00 mit Personen an
Köln am 05.11.10 ab 19:00 - 06.11.10 ab 11:00 mit Personen an
und melde mich verbindlich an. Unkostenpauschale € 35,- pro Person/ € 60,- für Paare

Ort: München: Im Literaturkeller bei Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München
Der genaue Veranstaltungsort in Hamburg, Nürnberg und Köln wird noch bekannt gegeben

Name, Vorname

Anschrift

.....

.....

Tel

Email

aktuelle Tätigkeit

faxen an: 07976/ 910819 (Ockert) oder 06181/ 945 766 7 (Lake)

oder per Mail an: info@isabel-ockert.de, oder info@lake-deutschland.de

