

Gemeinsam kochen



Zur „Küchenparty für Zwei“ hatte das Adipositaszentrum NRW in Bochum-Linden eingeladen, um Ehepartnern, Bekannten, Freunden oder Kindern die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit den Teilnehmern oder Ehemaligen des bewährten und beliebten Abnahmeprogramms zu kochen.

Unter dem Motto „mediterrane Küche“ zeigten die Ernährungsberaterinnen Frau Damek und Frau Schnecker, dass auch gesunde Küche lecker, genussvoll und leicht zuzubereiten ist. Uwe Machleit,

Psychotherapeutischer Leiter des Adipositaszentrums, hatte vorab dargelegt, wie wichtig eine gute und ausgewogene Ernährung für das Abnehmen und die Gewichtsicherung ist.

Gemeinsam mit den Interessierten entstanden sommerliche Gerichte wie z.B. Zitronenhuhn, italienischer Brotsalat oder Gazpacho andaluz, die anschließend beim gemeinsamen Abendessen probiert wurden.

Weitere Fragen beantworten die Experten des Adipositaszentrums NRW gerne unter den Rufnummern 0234-517-4905 oder -4900.