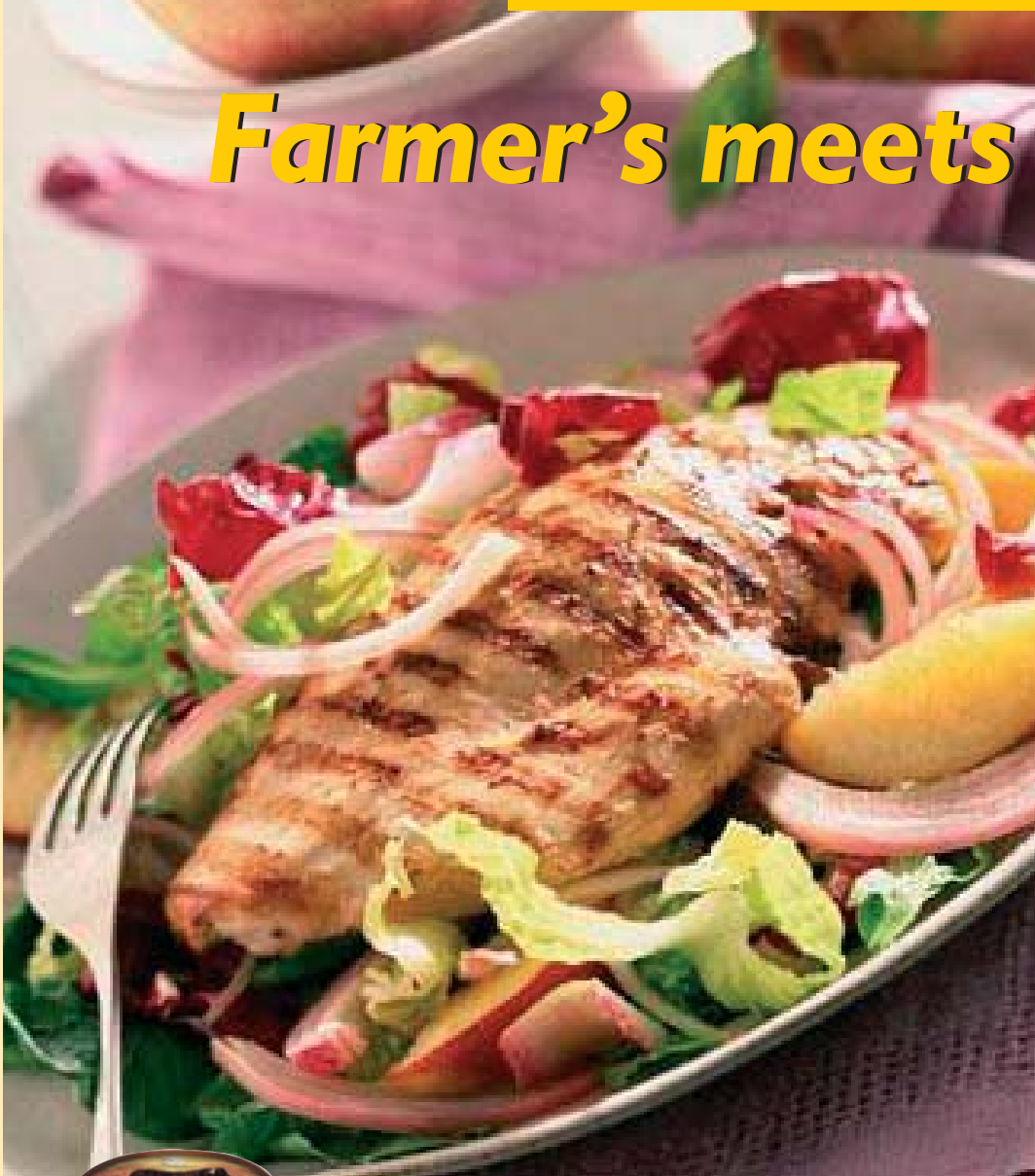


GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG – JEDEN TAG!

Farmer's meets **Fit & Food**



Gesunde Ernährung und Bewegung sind der Schlüssel zu einer guten körperlichen und mentalen Balance. Dass Vitamine & Co. nicht langweilig schmecken, dürfte ein Blick in unsere Speisekarte beweisen.

Richtig, zu einer ausgewogenen Mahlzeit ist Fleisch ein wichtiger Lieferant für Eiweiß und Vitamine B. Und Spinat frisch zubereitet ist nicht nur ein Genuss, sondern sammelt auch Pluspunkte als Kalziumlieferant, im Salat z. B. mit weißen Bohnen, die viel fettarmes Eiweiß liefern und B-Vitamine, die den Cholesterinspiegel senken können. Auch Joghurt ist ein guter Kalziumlieferant und schützt unser Immunsystem. Olivenöl versorgt uns wiederum mit mehrfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren.

Doch keine Angst, Essen und Genuss gehören zusammen, immer in Balance zu Ihrer persönlichen Aktivität. Personal Trainer und Food Coach Carsten Mütze hat exklusiv für Farmer's diese Küche kreiert für mehr Genuss und Leichtigkeit.

Farmer's und Fit & Food wünscht Ihnen einen gesunden Appetit!



„Täglich aktiv sein und gesund essen!“

**Carsten Mütze
Personal Trainer & Food Coach**



www.fitandfood-coach.de

FIT & FOOD®