

8 Gründe, warum Du so oft es geht selber kochen solltest!

Lohnt es sich denn wirklich, regelmäßig frisch zu kochen?

Diese Gedanken schleichen sich doch sehr häufig hier und da mal ein. Zeitmangel, fehlende Inspiration oder auch einfach Stress, machen es einem oft nicht so leicht mit der frischen Küche daheim. Dabei haben selbst gekochte Gerichte viele tolle Vorteile.

1. Selber gekocht schmeckt einfach besser
2. Du lebst gesünder, als mit Fast-Food und Fertigprodukten
3. Du wirst erfahrener und probierst selber mehr aus
4. Du sparst Geld
5. Du lebst gesünder
6. Du weißt genau, was in Deinem Essen ist
7. Du bestimmst die Portionsgrößen selber
8. Du hast die volle Selbstbestimmung über Frische + Qualität



In meinem neuen eBook findest Du 44 vegane und kreative Rezepte für Deinen Alltag. Dort findest Du auch das tolle Spargel-Curry mit Wildreis!

<https://www.ladylandrand.tv/produktseite>

Bleibe immer auf dem Laufenden mit dem LadyLandrand-Newsletter.

Auf meiner neuen Webseite gibt es regelmäßig neue Infos, Tipps und Rezepte rund um das Thema Ernährung, die ich nur dort veröffentliche!

Abonniere einfach auf der Startseite und dann bist Du dabei!

<https://www.ladylandrand.tv/>

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Tag.

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Mein eBook:

<https://www.ladylandrand.tv/produktseite>