

Und das sagen « Normalesser » dazu...

Katharina V.-S., 45 Jahre

„...Seit einem Jahr inspiriert mich Tamara mit veganen Rezepten und erweitert meinen flexiblen Speiseplan mit sensationellen Gerichten! Gefüllte Zuchiniröllchen mit Mango-Curry-Humus, Lungauer-Spinat-Yufkas mit Coleslaw, Asiatische Gemüsenudeln mit frischer Kokosnuss sind nur ein Auszug aus den vielfältigen Möglichkeiten...“

Bernhard G., 47 Jahre

„...Als Fleischesser hätte ich nicht gedacht, dass es bei der veganen Kost eine so große Vielfalt an verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt: von herrlich scharf bis ganz fein, mal deftig, mal abenteuerlich... es schmeckt jedes Mal anders und es ist für jeden Geschmack was dabei...“



Andrea S, 51 Jahre

„...Was mich jedoch am allermeisten von ihrer veganen Küche überzeugt ist Tamara selber... die weiterführenden "veganen Gedanken" hinsichtlich Verzicht auf Lederwaren, Kosmetik aus Tierversuchen, nur mehr Kleidung die biologisch hergestellt wurde, haben mich schon in einigen Aspekten umdenken lassen...“

Sophia S., 30 Jahre

„... sie entwirft auch selber kreative Gerichte, zieht ihre eigenen Lebensmittel, denkt ökologisch, schont Umwelt & Geldbörse... einer neuen Lebensweise zuwenden, sein Wissen bezüglich veganer Ernährung vertiefen oder einfach in kreativem Austausch sein möchte, dem kann ich einen Kurs bei Tamara wirklich wärmstens ans Herz legen...“

www.voila-tam.com

Einfach (sich) gesund essen !



Schnuppern Sie rein :

- in diese neue Leichtigkeit des Seins
- in gelebte Achtsam- & Nachhaltigkeit
- in die faszinierende Welt des Veganismus



Ich freue mich auf Sie !

Tamara Prämer

Zertifizierte Fachtrainerin,
akkreditiert durch das BMWA

Tel.: +43 (0) 664 42 62 122

Web: www.voila-tam.com

Mail: tam@voila-tam.com



**Kombinieren Sie Gesundheit mit Genuss,
Lebensfreude & Nachhaltigkeit bei**

- ❖ Koch-Workshops
- ❖ Einzeltrainings
- ❖ Kick-Off's
- ❖ Teambuildings
- ❖ Impuls-Vorträgen



Tamara Prämer, DEES MA

SPONTAN VEGAN ☺!!

So vielseitig kann veganes Essen sein, Kochen richtig Spaß machen und „Hunger haben“ zum Genuss werden, dank nahrhaften, selbstgemachten, belebenden Köstlichkeiten:

ROHköstliche & lebendige Nahrung

Durch Nüsse, Trockenfrüchte, Wildkräuter, Sprossen zu unglaublichen sauren & süßen Kreationen



Pimp up your party!

Spannende Vor-, Haupt- und Nachspeisen für's nächste Fest, für Groß & Klein!



Glutenfreie Ernährung

Eine leichte und belebende Kost



UND NOCH VIELES MEHR!!

Warum dieser Hype?

„Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“ Hippokrates

Die häufigsten **Zivilisationskrankheiten** wie Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Alzheimer, Parkinson, Übergewicht,... sind meist ernährungsbedingt verursacht. Das entscheidende Kriterium für einen ausreichenden Schutz vor diesen Erkrankungen ist - neben ausreichender Bewegung - die **regelmäßige Versorgung** unseres Organismus mit notwendigen **Nährstoffen**, die unsere durchschnittlichen und „normalen“ Konsumgewohnheiten nicht (mehr) bietet!

Überwiegend oder auch rein vegan leben wird Sie in jeder Hinsicht bereichern: **mehr Wohlbefinden und positive Stimmung, eine Verbesserung der geistigen & körperlichen Leistungsfähigkeit** sowie eine **bessere Lebensqualität**.

Eine **vegane Lebens- & Ernährungsweise** versucht, kein Tierleid zu verursachen und hat somit direkte Auswirkungen auf die Tier- & Menschenrechte als auch auf den Klima- & Umweltschutz.

Ob/wie konsequent man sich diesem Aufwärtstrend anschließen will, bleibt eine Frage des persönlichen Gewissens und Geschmacks, sicherlich **keine Frage der Auswahl oder Vielfalt!**

Vegan gesund zu leben ist viel leichter als die meisten Leute denken:

das Schwierigste an der veganen Ernährungsumstellung ist, die Gewohnheiten zu ändern ☺!



Meine vegane Ernährung

Seit **Anfang 2014** ernähre ich mich **vegan**, mit großem **Rohkostanteil**, u.a. Wildkräuter & selbstgezogene Sprossen, und experimentiere gerne mit ungewöhnlichen, vollwertigen Kombinationen, orientiert am **saisonalen, regionalen Angebot**, möglichst in **Bio-Qualität**.

Ich bin energiegeladener, positiver, aufmerksamer - **Körper & Geist sind in spürbarer Harmonie** - und ich, im Einklang mit der Natur, genieße richtig bewusst, im **Hier & Jetzt** zu leben!

Als **langjährige Kommunikations-Trainerin** mit internationalem Hintergrund freut es mich, nun meine Schwerpunkte Selbstmanagement, Team Building, Führungskompetenz, Konfliktmanagement und interkulturelle Kommunikation durch den Aspekt der **ganzheitlichen Gesundheit** zu vervollständigen.

...spuren hinterlassen...

