

Die Frühjahrs-Kur „Detox“

ERNAEHRUNGS-INPUT

24. März 2015

Dienstag / 18:30 – 20:00 / Welcome ab 18:15



Abnehmen, detoxen/entgiften, entsäuern, fasten, entschlacken, gesünder essen, Gewicht regulieren...

Wir alle kennen diese Wörter und mit ihnen verbunden den Wunsch nach Wohlbefinden, mehr Energie und einem leichten Körpergefühl...

Das Frühjahr ist genau die richtige Zeit, um sich damit zu beschäftigen. Eine leicht verdauliche, mehrheitlich pflanzliche und somit vitalstoffreiche und basische Kost bewirkt eine Entlastung und Reinigung des ganzen Körpers.

Wenn Sie dieses Thema interessiert, sind Sie an diesem Abend genau richtig!

In 1½ Stunden erhalten Sie Tipps und Vorschläge, wie Sie eine „Entschlackungskur“ starten können und welche Basis-Lebensmittel Sie auf jeden Fall bereit haben sollten, falls Sie das Gehörte gleich umsetzen möchten!

Wenn Sie es wünschen, begleite ich Sie während der Kur, die Ernährungsumstellung nachhaltig umzusetzen und beizubehalten. Bei Buchung der „Wohlfühlkur“ (siehe Downloads auf Webseite) entfallen die Kosten für den Abend.

Ich freue mich auf Ihre **Anmeldung bis spätestens 20. März 2015** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

Kosten pro Abend inklusive Merkblatt, Rezepten und kleinem Apéro **CHF 30.-**
Barzahlung am Kursabend

Ort: Schulstrasse 29 / 8050 Zürich / 1. Stock / Plan auf www.ernaehrung-chiari.ch

Herzliche Grüsse
Béatrice Chiari
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Béatrice Chiari
Ganzheitliche Ernährungsberatung