

# Die Frühjahrs-Kur „Detox“

ERNAEHRUNGS-INPUT

20. April 2015

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



Bild: Ernährung Chiari

**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 15. April 2015** unter [kontakt@ernaehrung-chiari.ch](mailto: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](http://www.ernaehrung-chiari.ch)

Herzliche Grüsse  
Béatrice Chiari  
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Béatrice Chiari  
Ganzheitliche Ernährungsberatung

**Vorschau nächster ErnährungsInput: Montag, 11. Mai „vegetarische und vegane Ernährung“**