

# Fette in der Ernährung

3. März 2015

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



**Haben Sie sich auch schon überlegt**, welche Fette die richtigen sind und vor allem in welchen Mengen? Sind sie wirklich so ungesund, wie man oft lesen kann? Gibt es solche, die die Gesundheit positiv beeinflussen und auf keinen Fall fehlen sollten oder solche, die man besser vermeidet? Welches Fett oder Öl braucht man wofür und worauf muss man bei der Lagerung achten?

**Wenn Sie solche Fragen interessieren**, sind Sie an diesem Abend genau richtig!

**Hochwertige Fette und Öle** sind in einer gesunden Ernährung unerlässlich. Sie helfen u.a. bei der Verdauung, der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, sie sättigen sehr gut und sind Bestandteil von allen Körperzellen.

**In 1 ½ Stunden** erfahren Sie Wichtiges über die richtige Anwendung von Fetten in der Ernährung und über gesundheitliche Aspekte. Selbstverständlich haben auch Ihre Fragen Platz.

Ich freue mich auf Ihre **Anmeldung bis spätestens 26. Februar 2015** unter [kontakt@ernaehrung-chiari.ch](mailto:kontakt@ernaehrung-chiari.ch) / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

**Kosten pro Abend inklusive** Merkblatt und kleinem Apéro in Form einer Degustation diverser Öle und Fette **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 ERNÄHRUNGS-INPUT: Dienstag, **24. März 2015** / Entschlacken im Frühjahr