

«Grüne Smoothies»

– ein Workshop über den grünen Powerdrink

für Anfänger und Begeisterte

20. Juni 2015

22. Aug. 2015

jeweils Samstag von 13 – 16 Uhr



Sind Sie schon länger neugierig, wie dieser grüne Drink schmeckt, kennen das Getränk noch gar nicht oder haben genau auf diesen Workshop gewartet, um Ihre grünen Smoothies zu perfektionieren?

Ich freue mich, weiterhin Workshops über den schmackhaften Powerdrink aus grünem Blattgemüse, Kräutern und Früchten anzubieten. Der theoretische Inhalt ist an allen Daten gleich, kann aber je nach Interesse der TeilnehmerInnen variieren.

In 3 Stunden hören Sie Wissenswertes rund um die grünen Smoothies. Was hat dieses Getränk an sich, das seit längerem halb Kalifornien begeistert und nun auch Europa erobert? Sogar Hunde mögen die grüne Mischung! Welche Wirkung hat Chlorophyll/Blattgrün und warum ist das so wichtig in der heutigen Zeit?

Was ist dran, Früchte mit Pflanzengrün zu mischen? – Verdauung verbessern, Immunsystem stärken, Heisshunger vermeiden und natürliche Nahrungsergänzung sind nur einige Vorteile.

Sie erleben Praktisches zur Herstellung und werden selbst diverse Kombinationen in einem Hochleistungsmixer (Vitamix) zubereiten und kosten können. Sie haben die Möglichkeit, einfache Starter-Rezepte zu üben. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie die Smoothies verfeinern können und was es braucht, um zu Hause damit zu starten.

Ich freue mich auf **Ihre Anmeldung jeweils bis dienstags vor dem Workshop** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf 6 Personen

Kosten pro Workshop inklusive Unterlagen, Rezepten und **Verpflegung** in Form frischer, selbstgemachter grüner Smoothies **CHF 100.-** / Barzahlung am Kurstag

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

Herzliche Grüsse

Béatrice Chiari

Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Béatrice Chiari
Ganzheitliche Ernährungsberatung

