

«Grüne Smoothies»

– ein Refresher-Abend –
erfrischt und frisch auf

... für Begeisterte



27. Mai 2015

Mittwochabend / 18 – 20 Uhr

Bist du schon begeistert am Mixen von Grünen Smoothies und sind dabei Fragen aufgetaucht? Möchtest du dein Wissen im Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden und unter fachlicher Leitung **auffrischen**?

Ich freue mich auf den ersten Refresher-Abend zum grünen Powerdrink. Wenn du **bereits Erfahrungen mit grünen Smoothies** gesammelt oder an einem Anfänger-Workshop teilgenommen hast und die Grünen Smoothies nun ganz gezielt anwenden oder im Alltag integrieren möchtest, bist du hier genau richtig!

In 2 Stunden klären wir Fragen, die bei der Herstellung, den Zutaten oder der Anwendung aufgetaucht sind. Was könnte man noch mitmixen, zB. um sie ganz gezielt mit „Superfoods“ anzureichern oder Abwechslung reinzubringen? Auch gesundheitliche Fragen haben Platz. Grüne Smoothies und Zähne werden zB. ein Thema sein. Ich erzähle euch von meinen neusten Erfahrungen.

Mit dem Hochleistungsmixer (Vitamix) mixen wir einige „neue“ Grüne Smoothies, die wir in der Gesprächsrunde geniessen werden. *(Das Mixen steht aber nicht im Zentrum.)*

Ich freue mich auf deine **Anmeldung bis am 21. Mai 2015** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

Kosten pro Abend inklusive Merkblatt zu „Superfoods“ und kleiner Verpflegung in Form frischer, biologischer Grüner Smoothies **CHF 50.-** / 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

