

«Grüne Smoothies»

– ein Workshop über den grünen Powerdrink

für Anfänger und Begeisterte

30. April 2016

02. Juli 2016

Samstag von 13 – 16 Uhr



Bist du neugierig, wie ein grüner Smoothie schmeckt, kennst das Getränk noch gar nicht oder hast genau auf diesen Workshop gewartet, um deine Rezepte zu perfektionieren?

Ich freue mich, auch im neuen Jahr Workshops über den leckeren Powerdrink aus grünem Blattgemüse, Kräutern und reifen Früchten anzubieten. Der theoretische Inhalt ist an allen Daten gleich, kann aber je nach Interesse der Teilnehmenden variieren.

In 3 Stunden hörst du Wissenswertes rund um die grünen Smoothies. Was hat dieses grüne Getränk an sich, das seit längerem Hollywood begeistert und nun auch die Schweiz erobert? Sogar Hunde mögen grüne Smoothies! Welche Wirkung hat Chlorophyll/Blattgrün und warum ist es so wichtig in der heutigen Zeit, grün zu essen oder eben – zu trinken?

Du bereitest gleich selbst einige grüne Drinks im Hochleistungsmixer (von Vitamix) zu – die wir in der Runde geniessen – und hast so die Möglichkeit, diverse Einsteiger-Rezepte wie auch solche für Fortgeschrittene auszuprobieren.

Welche Vorteile hat es, reife Früchte mit Pflanzengrün zu mischen? Im theoretischen Teil erfährst du auch, wie Verdauung und Darmflora verbessert, das Immunsystem gestärkt und Heisshunger vermieden werden kann. Wenn du mehr erfahren möchtest, bist du genau richtig an diesem Workshop!

Ich freue mich über **deine 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, grüner Smoothies aus biologischen Zutaten **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