

«Grüne Smoothies»

– ein Workshop über den grünen Powerdrink

für Anfänger und Begeisterte

1. Oktober 2016

10. Dezember 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?

Dann ist dieser 3-stündige Workshop über den leckeren Powerdrink genau das Richtige für dich. Der theoretische Inhalt ist an beiden Daten gleich, kann aber je nach Interesse variieren.

Im ca. 60-minütigen Theorieteil hörst du Wissenswertes rund um die grünen Smoothies. Was hat dieses grüne Getränk an sich, das seit längerem Hollywood begeistert und auch die Schweiz erobert? Sogar Hunde mögen grüne Smoothies! **Welche Vorteile hat es, reife Früchte mit Pflanzengrün** zu mischen? Welche Wirkung hat Chlorophyll und warum ist es so wichtig in der heutigen Zeit, grün zu essen oder eben – zu trinken? Weitere Themen sind die Inhaltsstoffe und wie Verdauung und Darmflora verbessert, das Immunsystem gestärkt und Heisshunger vermieden werden kann.

Im ca. 90-minütigen Praxisteil erfährst du so einiges über die **richtigen Zutaten** und bereitest gleich selbst verschiedene grüne Smoothies im Hochleistungsmixer (Vitamix) zu. So hast du die Möglichkeit, Einsteiger-Rezepte wie auch solche für Fortgeschrittene auszuprobieren. Auch für Fragen bleibt genügend Platz.

Wenn dich das alles anspricht, 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