

Gesund durch den Winter

17. November 2015

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



Kann man sich auf den Winter vorbereiten? Gibt es etwas, worauf man achten sollte ausser wärmende Getränke und Gewürze einzusetzen? Sind Sie daran interessiert, anhand einer angepassten Ernährung die kalte Jahreszeit mal etwas anders anzugehen und im Endeffekt den Kältekrankheiten vorzubeugen?

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

In 90 Minuten erfahren Sie einiges über die Kältekrankheiten und wie Sie sich auf den Winter vorbereiten können. Wir besprechen, welche Gewürze, Getränke, Zubereitungsmethoden und Körper-Anwendungen sich dafür eignen.

Selbstverständlich haben auch Ihre Fragen Platz!

Ich freue mich auf Ihre/deine **Anmeldung bis spätestens 11. November 2015** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

Kosten pro Abend inklusive Merkblatt, Rezepten und kleinem Apéro **CHF 30.-**
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