

Ernährung für mehr Wohlbefinden

21. Januar 2015

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



Haben Sie sich auch schon überlegt, ob man in gewissen Situationen – zB. stressigen Zeiten oder ganz allgemein beim Älterwerden – anders essen sollte? Könnte sich durch eine achtsame und gezielte Ernährung die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers verbessern und so zu Wohlbefinden führen?

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

In 1 ½ Stunden erfahren Sie, wie in fordernden Zeiten und beim Älterwerden die „richtige“ Ernährung für ein gutes Bauchgefühl und Vitalität sorgen kann.

Eine Ernährung für mehr Wohlbefinden könnte man so beschreiben: Eine vermehrt pflanzliche Ernährung wird wichtiger. Die richtigen Fette, genügend Proteine und aktive Pflanzenstoffe wie Chlorophyll und andere Antioxidantien (*Zellen schützende Stoffe*) unterstützen und aktivieren den Stoffwechsel.

Ich freue mich auf Ihre **Anmeldung bis spätestens 18. Januar 2015** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

Kosten pro Abend inklusive Merkblatt 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