



## Ernährungsberatung

**Bei der Ernährungsberatung** setze ich weiterhin mit guter Resonanz auf eine ganzheitliche Beratung, bei der ich individuell auf die Person eingehe. Meine **Schwerpunkte** sind die vegetarische Küche, die leicht verdauliche Ernährung und die Stärkung des Immunsystems – zB. mit naturbelassenen Nahrungsmitteln.

Ich mache die Erfahrung, dass sich chronische Beschwerden wie Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Entzündungen und Energielosigkeit, aber auch Stimmungsschwankungen und Reizdarm mit einer leicht verdaulichen Ernährung positiv beeinflussen lassen. Siehe **Feedbacks**, zB. zur Wohlfühlkur

**Die angestrebten Veränderungen sind oft klein, aber wirksam!**

Ich freue mich auf eine Kontaktaufnahme per **E-Mail** oder Telefon 076 412 71 88

Béatrice Chiari

**Ernährung anwenden:** Es ist mir ein Bedürfnis, Ernährungswissen weiterzugeben. Das mache ich mit Freude an Workshops, Kochkursen und ganz neu in der Zusammenarbeit mit dem Bioladen Altstetten. Ich freue mich darauf!



## Gesunde Ernährung

### Krebs – Die verschwiegene Wahrheit

Sehr empfehlenswerte 60-minütige **Dokumentation über Krebs**, eventuelle Ursachen und wie man Krebserkrankungen mit Ernährung und natürlichen Methoden angehen oder vorbeugen kann. **Themen:** Künstl. Süss-Stoffe & Zucker, Vit. B17, Lebensmittelanbau, Chemo, Kosmetika, Psyche etc.

### Empfehlungen für den Herbst

Erkältungen vorbeugen mit wärmenden Getränken und Gewürzen wie Zimt, Koriander, Pfeffer, Chili, Anis, Ingwer, Muskatnuss, Rosmarin und Thymian ...

... und wo immer möglich noch Sonne tanken, um die Vitamin D-Bildung anzuregen und für die lichtarme Zeit zu speichern.

### Rezept / Gewürz-Kakao

Für 4 Tassen / Zeitaufwand 10 Min.

4 Tassen Wasser  
1 Vanilleschote längs halbiert  
1 grüne Chilischote / ca. 10 cm / entkernt  
1 Tasse dunkles Kakaopulver  
1-2 EL flüssiger Honig

Wasser mit Vanilleschote und Chili aufkochen. Den Kakao mit etwas Wasser anrühren und ins kochende Wasser geben. Nach dem Aufkochen Vanille und Chili heraussieben. Flüssigkeit mit dem Mixstab aufschäumen, Honig einquirlen.

**Rezept**

## Vegetarische Herbstküche

**Am 1. November** findet der 3. Vegi-Kochkurs in Zürich-Oerlikon mit Erika von **Kochen & Geniessen** und mir statt.

Das Menu ist geplant; soviel können wir schon mal verraten: Es wird ein buntes Buffet mit Wurzelsuppen ... Hülsenfrüchten mal etwas anders und ... – ganz bestimmt sehr lecker! **Bilder** vom letzten Kochkurs

**Es sind noch Plätze frei!**

**Flyer und Anmeldung**

[www.kochen-geniessen.ch/events](http://www.kochen-geniessen.ch/events)



Workshops – Events

## Grüne Smoothies

- Weitere Daten für **Grüne Smoothie-Workshops**  
15. Nov. / 13. Dez. 2014  
jeweils 13-15:30 Uhr  
**Es sind noch Plätze frei!**

- Auch die neuen **Hochleistungsmixer von Vitamix** mit Programmfunktion sind bei mir erhältlich. Ich zeige sie gerne unverbindlich in meinem Praxisraum.



**Bilder Workshops**

Bilder Events

## ...im Bioladen Altstetten

- **Am 12. Sept.** konnten im **Bioladen Altstetten** "Superfoods" degustiert werden
- **Am 7. Nov.** gibt es eine **Tee-Degustation** – Matcha-Grüntee, Gewürztees und Kräutertees, inklusive Informationen rund um gesunde Getränke für den Winter
- **Im Jan. 2015** ist eine Oel-Degustation geplant, weitere Events folgen. Details bis Ende Jahr **hier** auf der Webseite.

## ...bei Ernährung Chiari

- **Am 2. Dez.** findet von 19-20:30 Uhr ein "Hülsenfrüchte-Abend" mit kleinem Apéro und Information statt. Ausserdem zeige ich, wie man Hülsenfrüchte genussfreundlich und einfach zubereitet. Kosten CHF 30.-  
**Flyer und Anmeldung**

... und ...

## Superfoods

Superfoods sind Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte. Weitere Merkmale; biologisch, roh oder nicht über 42° erhitzt, unbehandelt, aus der Natur ... zB. Wildfrüchte, Wildkräuter, Algen, Süssgräser, Macadamia, Leinsamen, Zimt, Kardamom...

Mehr dazu auf diesem **Merkblatt**

Auf meinem **Blog** stehen Rezepte, Informationen zu grünen Smoothies und immer **das Aktuellste zu Workshops und Events**, zB. ob der Kurs stattfindet oder noch freie Plätze hat ...