

Ernährungsberatung

Bei der Ernährungsberatung setze ich weiterhin auf eine ganzheitliche Beratung, bei der ich individuell auf die Person eingehe. Dies tue ich auch immer unter Einbezug der europäischen Naturheilkunde (TEN), in der ich mich dieses Jahr weitergebildet habe. Meine **Schwerpunkte** sind die vegetarische Küche, die leicht verdauliche Ernährung und die Stärkung der Organe – zB. mit naturbelassenen Nahrungsmitteln und Heilpflanzen.

Ich mache die Erfahrung, dass sich chronische Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Energielosigkeit und Unverträglichkeiten, aber auch Stimmungsschwankungen oder Reizdarm mit einer leicht verdaulichen Ernährung positiv beeinflussen lassen.

Die angestrebten Veränderungen sind oft klein, aber wirksam!

Kontakt: **E-Mail** oder 076 412 71 88

Ich freue mich auf Sie/dich! Béatrice Chiari



ICH WÜNSCHE ALLEN GUTE GESUNDHEIT
UND VIELE MOMENTE DER ZUFRIEDENHEIT!

Angebot bis Juni 2015

Ernährung anwenden: Es ist mir ein Bedürfnis, Ernährungswissen auch weiterzugeben. Das mache ich mit grosser Freude an Workshops, Kochkursen und Degustationstagen im Bioladen.



Grüne Smoothies

- ☑ Daten für **Grüne Smoothie-Workshops**:
24. Jan. / 7. März / 11. April / 20. Juni
Refresherkurs: 27. Mai (*Infos folgen*)

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



[Information zum Angebot](#)

Bei Ernährung Chiari oder extern

- 🍋 **21. Jan** Ernährungs-Input "mehr Wohlbefinden"
- 🍋 **05. Feb.** Vortrag "Ernährung beim Älterwerden"
- 🍋 **03. März** Ernährungs-Input **Öle und Fette**
- 🍋 **21. März** Detox-Yoga & -Ernährung, gemeinsam mit **Birgit Duden**, St. Gallen, *Infos folgen*
- 🍋 **24. März** Ernährungs-Input **Frühjahrs-Kur** (Detox)
- 🍋 **06. Juni** Vegi-Kochkurs "Fingerfood", *Infos folgen*

Bioladen Altstetten

- 🍋 **09. Jan.** Degustation hochwertiger Öle
- 🍋 **13. März** Degustation "alles für die Frühjahrskur"
- 🍋 **08. Mai** Degustation "Getreidemilch"