

DIE LEICHTIGKEIT IN DEN SOMMER MITNEHMEN UND DIE ENERGIE DAS JAHR HINDURCH NACHSPÜREN.

Ernährungsberatung

Bei der Ernährungsberatung setze ich weiterhin auf eine Beratung, bei der ich individuell auf die Person eingehe. Dies tue ich auch immer unter Einbezug der Naturheilkunde, z.B. mit passenden Teemischungen, Pflanzen-Urtinkturen und Anwendungen. Meine **Schwerpunkte** sind die vegetarische und saisonal-regionale Küche und die Stärkung des Immunsystems mit einer leicht verdaulichen und ausgewogenen Ernährung.

Vom Frühjahr bis zum Sommer ist die ideale Zeit, sich etwas intensiver mit einer leicht verdaulichen und entlastenden Ernährung zu befassen. Sei es, um etwas Gewicht zu verlieren, zu entschlacken oder neue Energie zu gewinnen. Gerne unterstütze ich Sie/dich mit abgestimmten Empfehlungen und Rezepten.

Die angestrebten Veränderungen sind oft klein, aber wirksam!

Kontakt: [E-Mail](mailto:chiari@ernaehrung-chiari.ch) oder 076 412 71 88

Ich freue mich auf Sie/dich! Béatrice Chiari

Angebot bis zum Sommer

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



Grüne Smoothies

☑ Daten für **Grüne Smoothie-Workshops:**

11. April / 20. Juni / 22. August

Refresherkurs: 27. Mai

☑ Die neusten **Hochleistungsmixer von Vitamix** sind auch bei mir erhältlich. **Neu sind:** Solche mit Programmfunktion und der "Kleinste" S30 → für den kleinen Haushalt! Ich zeige die Modelle gerne unverbindlich in meinem Praxisraum. (Auch bei mir mit **Euro-Rabatt** erhältlich)



Bei Ernährung Chiari oder extern

- ☺ **16. April** Vortrag zu **Ernährung beim Älterwerden**, "Ladenkirche", Schwamendingen
- ☺ **20. April** ErnährungsInput "**Frühjahrskur**"
- ☺ **11. Mai** ErnährungsInput "**vegetarisch/vegan**"
- ☺ **06. Juni** Vegi-Kochkurs "**Fingerfood**"
Schulküche Baumacker, Oerlikon

Bioladen Altstetten – Degustationen

- ☺ **08. Mai** "Pflanzenmilch"
- ☺ **03. Juli** "Die Kokosnuss"
- ☺ **04. Sept.** "vegetarisch/vegan"

[Mehr Information zum Angebot](#)