



## Ernährungsberatung

---

Bei der Ernährungs- und Gesundheitsberatung setze ich auf eine individuelle Beratung unter Einbezug der Naturheilkunde, z.B. mit passenden Teemischungen, Pflanzen-Tinkturen und Anwendungen.

Dieses Vorgehen unterstützt die individuell persönliche Konstitution jedes Menschen sehr gut.

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

Kontakt: [E-Mail](#) oder 076 412 71 88

Ich freue mich auf Sie/dich! Béatrice Chiari

### SOMMER

Im Sommer ist es besonders wichtig, den Mineralstoffverlust vom Schwitzen auszugleichen: Am besten genießt man täglich Mineralstoffreiches wie Blattgemüse, saisonales Gemüse, Beeren und andere Früchte, Algen, Kokoswasser ...

### Wassermelonen-Drink

Wassermelone mit etwas Kokoswasser und frischer Minze (zB. marokkanische) im Mixer verarbeiten – sehr lecker!

## Vorschau bis zum Herbst

---

Ich finde es sehr bereichernd, gesunde Ernährung anzuwenden und weiterzugeben. Das mache ich mit Freude an Workshops, Kochkursen, Messen (2015: BEA Expo und Vegana) und an Degustationstagen in Bioläden.

### Grüne Smoothies

**Workshops: 22. August, 26. September und 28. November / samstags 13-16 Uhr**

### NEU: SHOP-SEITE

Hier sind alle Produkte und Geräte ersichtlich, welche in meiner Praxis erhältlich sind. (Kein Online-Shop)

[Zum Angebot](#)

### Ernährung Chiari extern

- 27. Aug. Vortrag [Ladenkirche](#), "Eiweiss"
- 04. Sept. Degustation [Bioladen Altstetten](#) "vegetarisch/vegan"
- 12. Sept. Degustation [Bioladen s'Drüegg](#) Wädenswil "Superfoods"
- 01. Okt. Vortrag [Ladenkirche](#), "Fette"
- 07. Nov. Vegi-Kochkurs "Herbstküche", Schulküche Baumacker Oerlikon / **neu auf [www.vegikochkurse.ch](http://www.vegikochkurse.ch)**
- 13. Nov. Degustation [Bioladen Altstetten](#) "Hülsenfrüchte"