



Herzlich Willkommen





Was Sie immer schon über
gesunde Ernährung / Trends /
Unverträglichkeiten wissen
wollten



FILM





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Allgemeine Empfehlungen:

- Regelmässig
- Mässig
- Vielfältig
- Saisonal
- Regional

- Bewegung
- Entspannung



Relax



Mögliche Fragen....

- Familientisch
- Sporternährung, Sport und Abnehmen
- Smoothies
- Wechseljahre
- Low carb
- Glutenfrei / laktosefrei
- Histaminunverträglichkeit
- Unverträglichkeiten / Nahrungsmittelallergien
- Fastenkuren / Entschlackungskuren
- Etc., etc.



Herzlichen Dank und
än Guete!

