

Kochworkshop „Ernährung in der Schwangerschaft“

Tiramisu und Tartar – was dürfen Schwangere essen und was nicht? Beim Kochworkshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ erklärt Ernährungsberaterin Christina Schnitzler, wie man mit den richtigen Nahrungsmitteln eine gute Basis für Mutter und Kind schafft, denn gesundes und abwechslungsreiches Essen ist für die Entwicklung eines Babys enorm wichtig. Unter Anleitung der Köchin Doreen Schindler (ehem. Köchin im Hotel Sacher) zaubert schließlich jeder Teilnehmer ein individuelles und gesundes Gericht mit frischen Produkten. Ergänzend dazu geht die Expertin Christina Schnitzler auf die verschiedenen Stoffwechselltypen ein, analysiert mittels kinesiologicalhem Schnelltest etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten und gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Ernährung. Anschließend können beim gemeinsamen Abendessen Erfahrungen ausgetauscht werden.

Wann: Donnerstag, 30.06.2011, 18:00 – 21:00

Wo: Ernährungsberatung Christina Schnitzler, Mariahilferstraße 112/2/18, 1070 Wien

Kosten: 75 Euro inkl. Zutaten und Kursunterlagen

Anmeldung: Telefonisch unter +43(0)664/460 68 10 oder Mail an info@qiboli.com

Weitere Informationen unter www.christina-schnitzler.at.



Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Christina Schnitzler ist seit dem Jahr 2001 als selbstständige Ernährungsberaterin tätig. Ihr Unternehmen, mit Firmensitz in Wien und weiteren Niederlassungen in Melk und der Wachau, zählt zu den führenden Ernährungsberatungseinrichtungen in Österreich. Ihr Ziel ist es, durch eine ganzheitliche Kombination der Methodik (Ernährung nach den Fünf Elementen unter Berücksichtigung der Stoffwechselltypbestimmung) das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu

schärfen und Klienten dadurch nachhaltig glücklich und zufrieden zu machen. Durch die Verknüpfung von Ost und West, bietet Christina Schnitzler damit ein einzigartiges Ernährungskonzept, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und eine gesunde Gewichtsoptimierung herzustellen. Christina Schnitzler ist Bestsellerautorin und Gründungs- und Vorstandsmitglied der „g5e“ – Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen. Regelmäßige Veranstaltungen wie Seminare und Kochworkshops sowie Weiterbildungen für Ernährungsberater und Therapeuten für Traditionelle Chinesische Medizin runden das Angebot ab. Nähere Informationen unter www.christina-schnitzler.at und www.qiboli.com.

Ernährungsberatung Christina Schnitzler
Mariahilferstraße 112/2/18
A 1070 Wien
Tel. +43(0)664/460 68 10
E-Mail: info@qiboli.com