

Mit ganzheitlicher Ernährung zur inneren Balance

Abwechslung, Freude, Geduld – das Konzept der ganzheitlichen Ernährung sieht viele Faktoren als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Wie eine Ernährungsumstellung nebst Berufsalltag erfolgreich gelingt, verrät Ihnen die Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich im Interview mit Coachfrog.ch, dem führenden Therapeutenvermittlungsnetzwerk der Schweiz.

Frau Chiari, Hektik und Stress bestimmen oft unseren Alltag. Wie gelingen Ernährungsziele trotz eines schmalen Zeitfensters?

Um beispielsweise an Gewicht zu verlieren oder Verdauungsbeschwerden anzugehen, sind die meist einseitigen Diäten und Ernährungstrends ungeeignet. Vielmehr ist es sinnvoll, eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten anzusteuern. Ich zeige meinen Klienten gerne, wie ein gesundes Menü in kurzer Zeit zubereitet werden kann und gebe Hinweise und Rezepte für die Umsetzung im Alltag. So wird das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung gestärkt. Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit und ist zudem individuell. Darum sind auf die Klienten persönlich abgestimmte und gut nachvollziehbare Empfehlungen von Ernährungsberatern wichtig.

Was raten Sie Einsteigern, die gerade erst damit beginnen Ihre Ernährung bewusst umzustellen, als Massnahmen zu mehr Wohlbefinden?

Bei einer Umstellung rate ich als Starthilfe gerne zu einer Reinigungs- und Entlastungskur. Diese begleite ich mit pflanzlichen Urtinkturen, um



Béatrice Chiari (Zürich)

Ernährung Chiari
www.ernaehrung-chiari.ch und
www.vegikochkurse.ch

Durch meine Ausbildung zur Dipl. Ernährungsberaterin SHS, zertifizierten Kursleiterin für Erwachsene und diversen Weiterbildungen in Themen der europäischen Naturheilkunde, biete ich meinen Klienten ein vielfältiges Spektrum an Behandlungsmethoden und Angeboten. Ich unterstütze gerne individuell nach persönlichen Ernährungszielen.

zusätzlich die Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Lymphe und Haut anzuregen. Im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung spreche ich auch das Thema Bewegung und Erholung an. Alle diese Massnahmen kurbeln den Stoffwechsel an und die Klienten stellen meist schon nach kurzer Zeit die positive Wirkung fest: Sie haben mehr Energie, die Verdauung verbessert sich oder der Heisshunger vergeht plötzlich. Kurz – sie erfahren, dass sie sich mit der neuen Ernährungsweise besser fühlen.

Welche Ernährungsseminare bieten Sie speziell für Firmen an und welchen Mehrwert bringen Kochkurse bei der Ernährungsumstellung Ihrer Erfahrung nach?

Für Firmen biete ich Teambildungs-Workshops oder Mitarbeiter-Schulungen an – zum Beispiel, «wie Sie auch im Winter fit bleiben» oder was sogenanntes Brainfood bewirkt. Wer sich in seiner Freizeit gerne auf kulinarische Entdeckungsreise begeben möchte, dem lege ich meine Kochkurse ans Herz. Da ich mich selbst vegetarisch ernähre und die damit verbundenen Herausforderungen kenne, biete ich vegetarische und vegane Kochkurse an. Neben einfachen und nicht ganz alltäglichen Rezepten, die wir zubereiten, zeige ich beispielsweise wie Gerichte harmonisch gewürzt und abgeschmeckt werden können. Kurse rund um die Ernährung und Gesundheit zeichnen vor allem eines aus: Sie bereiten Freude und motivieren uns. So profitiert nicht nur der Körper, sondern auch unsere emotionale Balance.



Coachfrog AG
 Hardstrasse 301
 8005 Zürich
 Telefon 044 444 50 80
info@coachfrog.ch
www.coachfrog.ch

Wünschen Sie sich und Ihren Mitarbeitern mehr Gesundheit?

Als SKV-Mitglied erhalten Sie bei Coachfrog 10% auf Firmenangebote

Ab Ausstellungsdatum ein Jahr gültig

So funktioniert's:

1. Finden Sie die passende Fachperson auf Coachfrog
2. Kontaktieren Sie uns per Chat oder Telefon
3. Wir vereinbaren für Sie einen Termin

Gesundheit | Ernährung | Massage | Bewegung | Psychologie | Coaching