

Der Frühling kommt doch noch

Endlich bewegt sich was!

Lange waren wir nun wie in einer Starre. Nur wenig ging noch. Jetzt ist es höchste Zeit sich wieder mehr zu bewegen; und zwar körperlich wie psychisch. Falls ich Dich dabei unterstützen kann, dann lass es mich wissen.



Rezept Kürbiskernaufstrich

2 EL Kürbiskerne über Nacht im Wasser einweichen, Wasser abgiessen und ohne Fett in einer Pfanne rösten, fein hacken, mit 150 g Quark oder Sauerrahm mischen mit 1/4 TL Salz, Pfeffer, frische Kräuter würzen ca. 2 EL Kürbiskernöl zum Verdünnen und Aromatisieren, falls die Masse zu dick ist

- zum Frühstück als Brotaufstrich
- zum Zmittag mit Gschwellti und Salat
- am Abend aufs Brot, dazu Gurken



Gesundheitstipp

Kürbiskerne mit der Extraportion Zink für den Mann und für das Immunsystem.
Vor allem Lunge, Blase und Prostata benötigen viel Zink.



Ernährungskurse

Die ersten Kurse werde ich wohl erst im Herbst anbieten. Schon jetzt Lust auf einen Kurs? Du hast 6 Teilnehmer? Dann melde Dich bei mir und wir organisieren einen privaten Kurs.

Ernährungsberatung

Finden in meiner Praxis in Lyss statt. Beratungen können auf Wunsch auch per Telefon oder Zoom abgehalten werden.

[Mail senden](#)

RINGANA Anlässe

Seit über 30 Jahren ernähre ich mich nach Bedarfsorientierter Ernährung. Wenn man schaut was man isst, dann schaut man irgend einmal auch, was man sich auf die Haut streicht. So kam ich auf die Naturkosmetik. RINGANA ist eine Weiterentwicklung.

Du möchtest mehr erfahren? Dann melde Dich bei mir.

Infoabende finden **live in Lyss am Mi 9. und 23. Juni** und **online am Do 3. und 24. Juni** statt. Lerne mehr über diese sehr nachhaltige Firma und ihre veganen, natürlichen Körperpflege-Produkte.

RINGANA Kunden Apéro

Jetzt schon vormerken: Samstag 24. Juli
Infos folgen



Freudvolles Bewegen und "in die Gänge kommen" wünscht Gaby Stampfli

info@manna-nahrung.ch

Bielstrasse 14. 3250 Lvss. Schweiz
+41 78 754 43 34

Zur Website [→](#)