

## Immunsystem stärken

### Immunsystem stärken mit Ernährung und Vitalstoffen

Viele Menschen sind erkältet oder haben die Grippe. Ich zeige Dir, wie Du Dein Immunsystem stärken kannst und was Du machen kannst, wenn es Dich doch erwischt.

**26. Januar um 19 Uhr Vortrag  
gesund durch den Winter - Immunsystem stärken.**  
Du möchtest teilnehmen?  
Dann melde Dich an.



## 6 Ernährungstipps für eine gesunde Winterzeit

### Do's

iss abends Gemüse

Eiweiss

iss mehr rohe Zwiebeln, Knoblauch, Lauch

Schau, dass Du genügend Vitamin D hast

### Don'ts

iss abends kein tierisches

meide Zucker und Alkohol

meide eine Übersäuerung

Wie das geht? Lass Dich von mir persönlich beraten oder nimm am Vortrag teil.

Mehr Infos in meinem [Blog](#)

[Rezept Haferflockentätschli](#)

### kommende BoE-Ernährungstermine

26.1. Vortrag Immunsystem stärken

08.2. Hülsenfrüchte-Kochkurs

30.3. Vortrag Darmgesundheit

01.4. Einführungskurs in die BoE

[Nähere Infos](#)



## Herzlich willkommen!

Lerne den Ort mit dem speziellen Angebot kennen. Alles um die Themen Gesundheit, persönliche Weiterentwicklung und Freude.

Ich werde im 2023 einige Vorträge und Kochkurse hier abhalten.

Ein wunderschöner Standort mit Herzensmenschen erwarten Dich zum gegenseitigen Kennenlernen.

Komm vorbei und trink mit uns einen chi-secco.

[bluebox Bern](#)



# BLUEBOX OPEN DAY

Sonntag, 12. Februar 2023

11.00 – 16.00 Uhr



Besuche diesen bunten und bereichernden Ort.

Lerne unser vielseitiges Angebot und die dahinterstehenden Menschen persönlich kennen.



Wir freuen auf deinen Besuch!

## Einladung zum RINGANA FRESH date

Wir stellen Dir RINGANA, deren Philosophie und die frischen Produkte vor. Du kannst probieren, riechen, fühlen, schmecken und all Deine Fragen stellen. Natürlich unverbindlich und kostenlos.

Do, 19. Januar - Bluebox

Mi, 25. Januar - online

Fr, 10. Februar - Bluebox

Mi, 15. Februar - online

Anmeldung direkt bei mir

[info@manna-nahrung.ch](mailto:info@manna-nahrung.ch)

Angebote für Firmen findest Du hier:

manna seminare



Ich wünsche Dir eine gesunde Winterzeit

Gaby Stampfli

info@manna-nahrung.ch

Folgen Sie mir



Bielstrasse 14, 3250 Lyss, Schweiz  
+41 78 754 43 34

Zur Website [→](#)

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. Mehr entdecken