

**FÜR ALLE, DIE ...**

✓ **ERNÄHRUNG ENTSPANNTER  
SEHEN MÖCHTEN**

✓ **SICH IM ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL  
VERLIEREN**



✓ **FAMILIEN- & KINDERESSEN  
STRESSFREIER WOLLEN**

✓ **VEGETARISCH ODER VEGAN  
INTERESSIERT SIND**

✓ **OFFEN REDEN MÖCHTEN –  
OHNE BEWERTUNG**

📍 online (Zoom)  
oder  
📍 vor Ort (bei Interesse)

🕒 ca. 90 Minuten  
💶 15 € pro Treffen  
👥 kleine Gruppe  
📅 Jetzt unverbindlich eintragen

👉 QR-Code scannen  
👉 Zeitfenster & Themen angeben  
👉 später entscheiden

Kein Abo.  
Keine Verpflichtung.  
Kein Verkaufsdruck.



[www.ernaehrungszauber.de](http://www.ernaehrungszauber.de)

01522 / 4894151

[yvonne@ernaehrungszauber.de](mailto:yvonne@ernaehrungszauber.de)

[@ernaehrungs.zauber](https://www.instagram.com/ernaehrungs.zauber)



**KAFFEE.  
KLATSCH.  
KLARTEXT.**

**Kein Vortrag.  
Keine Verbote.  
Kein Ernährungsstress.**

**Einfach reden über Essen.**



**ERNÄHRUNGS-TRATSCH**



**Essen sollte leicht sein.**

**Ist es aber oft nicht.**

**Zu viele Meinungen.**

**Zu wenig Alltag.**

**Schlechtes Gewissen inklusive.**

**Beim Ernährungs-Tratsch geht  
es nicht um perfekt.  
Sondern um machbar.**

**Reden.  
Zuhören.  
Verstehen.**



**Oft merkt man erst dann:  
Ich bin nicht allein damit.**

**ESSEN DARF SPASS  
MACHEN!**

 **verständliche  
Ernährungstipps**

 **ehrlicher Austausch**  
 **lockere Atmosphäre**

 **keine Diäten**  
 **kein Kalorienzählen**  
 **kein Druck**

**Ein moderierter Austausch  
mit meiner Begleitung.**