

## Lesung und Büchertisch



Bedarfsorientierte Ernährung

**Wann?** Samstag, 24. März 2018, 13.30–15.30 Uhr

**Wo?** Lehrateliers der BFS Winterthur, 4. Stock  
Lagerhausstrasse 5, 8400 Winterthur

**Eintritt frei**, Anmeldung bitte per E-Mail an [info@boe-verein.ch](mailto:info@boe-verein.ch)

**20 % Rabatt** auf den Webshop-Preis und portofreie Lieferung für Teilnehmer

Veranstalter ist der Verein **Bedarfsorientierte Ernährung**

**Wibke Bein-Wierzbinski** liest aus

### Frühstücken wie ein Kaiser – Mittagessen wie ein König und – Abendessen wie ein Bettelmann

Die bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch  
Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

### Den Jahren trotzen

Erholung und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung

### Stillen und Ernährung der stillenden Mutter

Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind

### Einführung in die Beikost

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an



Schanzenstrasse 1  
(Im Bubenberghaus)  
3008 Bern

Tel.: +41 (0)848-482 482

E-Mail: [info@lehmanns.ch](mailto:info@lehmanns.ch)

[www.lehmanns.ch](http://www.lehmanns.ch)