

## Ernährungsberatungen

Mit einer ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben und stellen sicher, dass auch Sie selber sich wohl, gesund und voller Energie fühlen.

Eine erste Ernährungsberatung findet idealerweise möglichst früh in der Schwangerschaft statt. Eine zweite Beratung kann entweder in der 25.-27. Schwangerschaftswoche oder auch erst nach der Geburt stattfinden.

### **Wann:**

Termine nach Vereinbarung

### **Wo:**

Chur, Praxis für Ernährungsberatung

### **Kosten:**

CHF 70.- pro Beratung

### **Anmeldung:**

#### **Praxis für Ernährungsberatung**

Karin Jaeger

Gartenstrasse 3

7000 Chur

Tel: 081 284 00 90

E-Mail: [praxis.erb@bluewin.ch](mailto:praxis.erb@bluewin.ch)