



Kraftvoll durch
Schwangerschaft
und Stillzeit

Mit der Kraft der Gewürze und Verständnis für die Elemente

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit stellen hohe Anforderungen an den Körper der Frau.

Die Bedürfnisse und Befindlichkeiten ändern sich schnell und mit schwindenden Energie-reserven wird es immer schwieriger, allen Belangen gerecht zu werden.

Bereits mit Beginn der Schwangerschaft bereitet sich der Körper auf die Stillzeit vor und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, ihn dabei aktiv zu unterstützen.

Die Ernährung aber auch die Stilltechnik und die Lebensgewohnheiten haben Einfluss auf die Menge und die Qualität der Muttermilch.

Die Nahrung liefert uns die Bausteine für unseren Körper und den unseres Babys. Führt man sich dies vor Augen erhält die Wichtigkeit der Ernährung eine ganz neue Dimension.

Warme, erdende und naturbelassene Nahrungsmittel sind unerlässlich.

Jede Frau, jede Schwangerschaft und jedes Baby sind einzigartig und doch sehen wir eine wichtige Gemeinsamkeit:

Die Gesundheit und die Kraft der Mutter ist von essenzieller Bedeutung.

Gerne unterstützen wir dich und deine Familie mit individuellen Tipps und Tricks und alltags-tauglichen Rezepten.



Carole Bühler
Koschtbar - Einfach für mich

Ayurveda-Köchin und
Ernährungsberaterin

Unser Online-Angebot ist
ideal für junge Familien

- Kostenloses 30-Minuten-Kennenlerngespräch
- Online- Kochkurse
- Online-Ernährungsberatung

**Babys lieben es, wenn die
Mama Chai trinkt!**

Unser Chai ist ein wahres Wundermittel für stillende Mamas. Er ist super lecker, gibt Energie, kräftigt, unterstützt die Milchbildung und den Milchfluss und verbessert die Qualität der Muttermilch enorm.

Bei der Anmeldung zu unserem Newsletter wird der kostenlose Zugang zu einer ausführlichen Videoanleitung unseres Chais versendet.

Kontakt

Carole Bühler
carole@koschtbar.ch
079 441 54 51



www.koschtbar.ch
Instagram: @koschtbar