



manna
Ernährung & Therapie

Good news

Ab 27. April darf ich die Praxis wieder öffnen. Ich erwarte Sie mit Mundschutz und sauberen Händen 😊.

Gerne empfangen Sie für eine wohltuende Fussreflexzonenmassage oder eine persönliche Ernährungsberatung.

Geht es Ihnen auch so: Ich bin den ganzen Tag zu Hause im Homeoffice und der Weg zur Küche ist kurz. Da passiert es mir doch immer wieder, dass ich so einen "Gluscht" verspüre und mir dann was "Gutes" tun muss und die Schoggi suche. Die Osterschoggi ist auch gar verführerisch. Und schon sitzt wieder ein Kilo mehr an den Hüften.... Nun ist fertig damit! Es geht jetzt ans Übersäuern und Gewicht abbauen. Falls es Ihnen auch so ergeht, dann stehe ich mit guten Tipps gerne zur Verfügung. Sei es in der Praxis oder auch per telefonische Beratung. Dank diesem schönen Wetter wartet ja auch schon das Bikini auf seinen Einsatz.



Ringana Abende

Wir führen unsere Kennenlern-Abende zur Zeit als Fresh-Date-online durch. Innerhalb einer knappen Stunde lernen Sie die 400% Philosophie von Ringana kennen. Grüner geht nicht mehr! Tun Sie Ihnen etwas Gutes und stellen Sie Ihre Pflegeprodukte um auf Natur

Good news 2

Gerne begrüße ich Sie in meiner neuen Praxis in Lyss an der Solothurnstrasse 14.

Der Raum ist fertig eingerichtet und schaut sehr gemütlich aus.

Sobald wir uns alle wieder frei bewegen dürfen, werde ich einen Tag der offenen Türe durchführen.

Rezept Spargeln an Safransauce

Gestern habe ich die ersten Schweizer Spargeln gekauft. Hier ein feines Rezept:

1 kg grüne Spargeln: evt. unterer Teil schälen und kürzen, in 6 cm lange Stücke schneiden
etwas Butter in der Bratpfanne warm werden lassen
1 Zwiebel fein hacken, im Butter zusammen mit den Spargeln anbraten

Salzen, Deckel auf die Pfanne und bei kleiner Hitze knackig garen.

2 EL Weissen Vermouth und 1dl Rahm dazugeben, ganz kurz etwas einköcheln lassen.

1 Brieflein Safran daruntermischen, servieren

Tipps

Farblich sehr schön mit weissem Reis und roten Linsen.

Sehr gutes Abendessen nach BoE

Frische grüne Spargeln unten abschneiden und wie ein Blumenstrauss in wenig Wasser stellen. So bleiben sie lange frisch und wachsen sogar noch etwas weiter.

Spargeln bitte immer ohne Wasser schonend garen. Sie enthalten viel Niacin, welches wasserlöslich ist.

En Guete! Ihre Gaby Stampfli

pur. Nicht nur SIE profitierst, sondern auch die Umwelt.

Daten 29. April 10 Uhr und 19 Uhr

Weitere Daten und Link zur Teilnahme auf Anfrage

Kurse

Dürfen zur Zeit noch nicht durchgeführt werden.

Gerne informiere ich bei Fragen persönlich.

Ich freue mich, schon bald wieder auf persönliche Begegnungen 😊.

Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-ernaehrung.ch

www.manna-seminare.ch

gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

PS: Ist Ihnen etwas aufgefallen? Bis jetzt habe ich Sie in den Newslettern geduzt. Nun nicht mehr. Was finden Sie persönlich besser? Danke für Ihre Meinung per mai an info@manna-nahrung.ch