



Fischer
Ernährungsberatung

Mamagruppe Gesund Essen mit Baby

Infos und praktische Tipps von der Ernährungsberaterin

Wie esse ich am besten, wenn ich stille? Wie nehme ich mir Zeit für mich? Muss ich kochen, um gesund zu essen? Was braucht mein Körper? Wie werde ich die zusätzlichen Kilos aus der Schwangerschaft wieder los?

Nach der Geburt sind zu Recht alle Augen auf das Baby gerichtet. Aber auch als Mama ist es wichtig, zu sich selbst zu schauen und dem eigenen Körper alles zu geben, was er braucht. Ganz nach dem Motto: Fitte Mama – fittes Kind.

Im Alltag ist das manchmal eine Herausforderung. Wir besprechen einfach umzusetzende Tipps und Fragen aus dem Alltag. Willkommen sind **Mamas mit Baby ab Geburt bis ca. 1 Jahr alt, mit oder ohne Stillen.**

Ort: Kinderarztpraxis Kehrsatz

Daten: 12.8.19 / 9.9.19 / 14.10.19 / 11.11.19 / 9.12.19

Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Kosten: 15 Franken pro Person pro Abend

Anmeldung bis 1 Tag vor dem jeweiligen Termin per Mail. Maximal 8 Personen. Das Baby darf mitkommen, es kann jederzeit gestillt und gewickelt werden.

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da.

Beatrice Fischer, Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE

Standort: ab Bahnhof Bern bis Kehrsatz Nord: S3/S31 im Viertelstundentakt, Fahrtzeit 11 Minuten, 250 Meter Fussweg.