

# Ernährung



Nadia Schwesternmann, nutriteam gmbh

ESSEN  
BEWEGEN  
ENTSPANNEN  
Basis für Wohlbefinden und Gesundheit

Suchen Sie fachkompetente Ansprechpartner für Ihre Ernährungs- und Bewegungsfragen oder Referenten für Vorträge, Schulungen oder Workshops?

Wir- von der nutriteam gmbh beraten Sie gerne in allen Ernährungs- und Bewegungsfragen.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und für unser Wohlbefinden unerlässlich. Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, fördert seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Die gesunde Ernährung ist neben genügend Bewegung und Entspannung ein Puzzleteil eines gesunden Lebensstils.

 Rosenweg 15a  
3007 Bern  
Tel: 031 371.70.22  
[info@nutriteam.ch](mailto:info@nutriteam.ch)  
[www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)