



Con

Sabrina Culmone

Consulente in  
Nutrizione Olistica



## Le feste si avvicinano e con loro cene abbondanti e brindisi

- In questo workshop scopriremo come aiutare il fegato e la digestione a gestire gli eccessi:
- Strategie pratiche: cosa fare prima e dopo i pasti più impegnativi
- Come mangiare nei giorni successivi per sentirsi leggeri e dare una pausa alla digestione
- Rimedi naturali e suggerimenti di menu per ritrovare equilibrio
- Consigli utili e degustazioni sane per mettere subito in pratica

Tutto incluso nel prezzo.

---

👉 [Prenota subito il tuo posto!](#)

Iscrizioni entro lunedì 17 novembre 2025.

---

### 🌿 Perché non perderlo?

- Strategie semplici per gestire cene abbondanti e brindisi durante le feste
- Soluzioni pratiche e rimedi naturali da usare subito
- Degustazioni sane incluse: scopri sapori che aiutano il corpo, senza rinunciare al piacere.
- Risparmia tempo e stress: menu e suggerimenti già pronti per i giorni "post-cena".
- Investi in te stesso: due ore che ti faranno sentire più leggero, energico e consapevole.

---

📅 **Save the Date:** mercoledì 19 novembre 2025, dalle 18.30 alle ore 20.30 – Posti limitati!

💰 **Costo:** CHF 70.00. Nel prezzo è incluso materiale didattico, mini-degustazioni sane"

---

### 📌 Condizioni di partecipazione:

- Minimo 3 partecipanti
- Iscrizioni entro Lunedì 17.11.2025 alle ore 18.00
- Prepagamento: anticipato via twint o bonifico bancario
- 💬 **Hai un imprevisto? Se per caso dovessi disdire all'ultimo momento, non è un problema: l'importo ti verrà rimborsato.**

Per domande: ☎ 076 328 12 83, ✉ [s.culmone@gmail.com](mailto:s.culmone@gmail.com)