

„Genussvoll Vitalität und Wohlbefinden steigern mit der TCM 5 Elemente Ernährung!“

Ernährung

... von der man mehr möchte,

... weil sie einem so gut schmeckt,

... die einen unterstützt,

... indem sie nicht nur den täglichen Hunger stillt,

... sondern einem auch zu mehr Vitalität und Wohlbefinden verhilft

→ ja gerne, aber wie?

Die Ernährung nach den 5 Elementen/Wandlungsphasen ist nicht nur eine Ernährungsform, sondern wird vielmehr als Lebensweise angesehen. Die ganzheitliche Sichtweise des Menschen (Körper-Geist-Seele), sowie die Individualität jedes Einzelnen in seiner Umwelt werden berücksichtigt.

Nach den 5 Elementen - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - lassen sich Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Getränke einteilen. Die Elemente sind nichts feststehendes, sie beeinflussen sich gegenseitig und wirken aufeinander.

Die richtige Auswahl von Lebensmitteln unter Berücksichtigung:

... der persönlichen Konstitution und Lebensführung,

... geschmacklicher, thermischer und organbezogener

Wirkungsmechanismen,

... den Zubereitungsformen,

... im Einklang mit der Jahreszeit

ermöglicht die Ernährung nach den 5 Elementen den Körper zu nähren und energievoll für den Tag zu versorgen.

Die ganzheitliche Sichtweise ist basierend auf der Yin-Yang Theorie, denn Gesundheit ist definiert als dynamisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Ein Ungleichgewicht kann eine Ursache für die Entstehung von Unwohlsein wie z.B. Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Verdauungsstörung, Gewichtszunahme, bis hin zum Entstehen von Krankheiten sein.

In der TCM 5 Elemente Ernährungsberatung wird jede Person ganzheitlich erfasst. Anhand dieser umfassenden Informationen, Vorlieben und Abneigungen, den persönlichen Zielvorstellungen des Kunden, werden gemeinsam Ernährungsempfehlungen entwickelt. Damit wird eine Verknüpfung zu bekannten Essgewohnheiten möglich und Neues integrierbar.

Habe ich Ihre Neugierde geweckt und möchten Sie mehr über die TCM 5 Elemente Ernährung wissen? Dann rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin!

Meine Angebote für Sie:

... Köstlich- Gesunde- Kennen-Lern Menü`s nach der TCM 5 Elemente Küche

... Ernährungsberatung / -begleitung

... Kochkurse

Mit herzlichen Grüßen

Bianca Brandner

TCM Ernährungsberatung nach den 5 Elementen

Traditionelle Chinesische Medizin

Neusach 2, 9762 Weißensee

0043/676/918 73 58

brandner@gmx.net