



## **Was den Einen nährt, macht den anderen krank!**

### **Typ- und konstitutionsgerechte Ernährung nach trad. chin. Medizin**

Wie kann ich eine Lebensmittelauswahl treffen, die meinem Typ, meinem Alter, meinen persönlichen Bedürfnissen und meinem derzeitigen Gesundheitszustand entsprechen?

Die Ernährungslehre nach der trad. chin. Medizin erklärt Naturgesetze, die logisch und einfach umzusetzen sind, wenn es um die individuelle Lebensmittelauswahl geht.

Kursinhalte:

Grundlagen der TCM, was ist Bekömmlichkeit, Wirkung von Lebensmitteln, Konstitutionstypen, Stoffwechselformen, welche Lebensmittel beugen vor oder helfen bei wiederkehrenden Beschwerden.

Wochenendseminar:

Freitag, 03.03.2017 von 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 04.03.2017, von 9.00 – 13.00 Uhr, 9 UStd.

## **Eigentlich ernähre ich mich ja ganz gesund, aber ...**

### **Ernährung nach trad. chin. Medizin – ist das was für mich ???**

Wollen Sie Zusammenhänge zwischen Essen und Zeichen Ihres Körpers besser deuten? Ist Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt durch Beschwerden wie ständiger Müdigkeit und Energielosigkeit, Übergewicht, Verdauungsstörungen, Frieren oder Hitzewallungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Wechseljahrssymptomen, ...? Sind Sie bei einem TCM-Arzt in Behandlung und wollen mit Ernährung Ihre Therapie unterstützen? Wollen Sie Ihren Körper während einer Krankheit oder in der Rekonvaleszenz besonders nähren? Sind Sie schwanger, junge Mutti oder wollen gerade auf feste Nahrung für Ihr Kind umsteigen? Hat Ihr Schulkind ständig eine laufende Nase und kann sich schwer konzentrieren? Die Ernährungslehre der trad. chin. Medizin bietet interessante, gut umsetzbare Antworten für alle, die sich mit der Wirkung von (westlichen) Lebensmitteln befassen wollen, um diese gezielt auswählen zu können.

Wochenendseminar:

Freitag, 31.03.2017 von 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 01.04.2017 von 9.00 – 13.00 Uhr, 9 UStd.