



ERIKA BELLOLI Ernährungsberatung nach TCM

Workshop - Mit der Fünf-Elemente-Ernährung zu mehr

Power und Wohlfühl

Weshalb machen viel Joghurt und Rohkost auf Dauer eher dick statt schlank?
Wieso schwächen im Winter die Südfrüchte unser Immunsystem mehr, als sie uns vor Grippe schützen?

Wie können wir die Vitalität aller Familienmitglieder steigern?

Die TCM (Traditionell Chinesische Medizin) gibt auf diese und andere Fragen interessante Antworten. Die Ernährung nach den Fünf Elementen richtet sich nach den Grundsätzen der TCM. Das seit Jahrtausenden überlieferte Wissen kann gut in unsere westliche Ernährungsweise und auf unsere heimischen Nahrungsmittel übertragen werden. Sie lernen die Prinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung kennen und wie Sie diese in Ihren Alltag einfach umsetzen.

Die thermische Wirkung (heiss, warm, neutral, erfrischend und kalt) sowie die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel (sauer, bitter, süss, scharf, salzig) bilden zusammen mit der „Praxis der Bekömmlichkeit“ und der Nahrungsqualität das Fundament.

Sie lernen, an welchen Zeichen sich erkennen lässt, wie gesund man ist. Schlafstörungen, psychische Unausgeglichenheit, Süssgelüste, Antriebslosigkeit, Übergewicht, Verdauungsschwäche, Wechseljahresbeschwerden und vieles mehr sind Symptome, welche im Zusammenhang mit Yin- oder Yang-Mangel stehen. Wie Sie solche Disharmonien mit Ihrem täglichen Essen positiv beeinflussen können, ist ebenfalls Thema des Workshops.

Von den zwei erfahrenen Referentinnen erhalten Sie ausführliche Unterlagen, viele praktische Tipps und Rezepte zum Mitnehmen.

Referentinnen: **Marlise Minder, Ernährungsberaterin TCM, Pädagogin**
www.marliseminder.ch

Erika Belloli, Ernährungsberaterin TCM, Köchin
www.belloli-ernaehrung.ch

Daten + Zeit: Montag 23. Oktober und 6. November 18:15 bis 21:15 Uhr

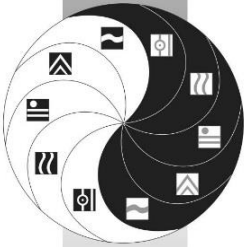
Kursort: Brugg: METRON, Stahlrain 2 (unmittelbar beim Bahnhof)

Kosten: Fr. 187.-- inkl. laminiertes Nahrungsmittelliste im Wert von Fr. 15.--, ausführlichen Unterlagen und einem Imbiss an beiden Abenden

Anmeldungen: info@marliseminder.ch
062 965 36 49 / 079 944 40 74

oder: erika@belloli-ernaehrung.ch
062 871 07 50 / 078 892 92 25

www.marliseminder.ch



Ernährung nach den
Fünf Elementen