



Vortrag: Ernährung nach TCM

Der Herbst ist der Übergang zwischen Sommer, dem nach außen gerichteten Yang und Winter, dem nach innen gerichteten Yin. Die Ernährung wechselt von saftigen, kühlenden Lebensmittel zu welchen, die vor Kälte und Nässe schützen. Im Vordergrund stehen Suppen, Getreidegerichte, Desserts, Kräuter und Gewürze, die den Körper wärmen und die Abwehrkräfte stärken.

Erhalten Sie von der

Ernährungsberaterin nach TCM Isolde Hansel

Einblick in die Ernährungslehre nach traditioneller, chinesischer Medizin und welche schmackhaften Rezepte aus Kokosnuss möglich sind.

Lassen Sie sich inspirieren von einem interessanten Vortrag mit anschließendem Austausch bei kleinen Snacks.

Montag, 01.10.2018 19.00 - 21.00 Uhr

**Veranstaltungsort: Gemeinschaftspraxis
Kaufmann / Berger
Buddestr. 71
47809 Krefeld-Oppum**

Kosten: 25,- €

**Anmeldung: 0 21 51 - 54 19 02 oder
0 21 66 - 67 75 84
isolde.hansel@beee4fit.de**