



Julia Gandler
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
wingwave® - Coach

Abnehmen/Entschlacken Gesunde Ernährung, Anti Aging, Prävention und Begleitung

Ernährungsberatung nach TCM

Frühlingsaktion:

3 Stunden Beratung zum Sonderpreis von 150 €

**Buchen Sie 3 Stunden Beratung für alle meine Angebote zum
Frühlingspreis und sparen Sie über 50 €.
Gültig bei Buchung bis 15.3.2011**

Im Frühling beginnt der Energiekreislauf des Jahres. Die Energie drängt an die Oberfläche, Pflanzen keimen, die Natur erwacht.

Das ist die beste Zeit unsere alten Gewohnheiten zu ändern, um ein neues Lebensgefühl zu gewinnen.

Ich begleite Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg:

- Ernährungsumstellungen ohne Kalorienzählung.
- Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung des Speiseplans.
- Motivation durch Gespräche, um Ihr Ziel zu erreichen und um das Gewicht zu halten.
- Mentales Coaching: Erkennen und Aufarbeitung von unbewussten Mustern im Essverhalten.
- Bewusst essen, ohne Verbote und schlechtem Gewissen.
- Mit Hilfe von Zungen- und Pulsdiagnose, Ohrakupressur (Dauerkugeln.)

Die Ernährungstherapie nach TCM basiert wie die Kräuterheilkunde und die Akupunktur auf den gleichen Grundlagen und diagnostischen Prinzipien der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Das Konzept über die Wirkung der Nahrung hat in China eine 3000-jährige Tradition. Im Vordergrund steht die Klassifizierung der Nahrungsmittel nach ihrer Wirkung auf den Menschen und nicht nur nach Inhaltsstoffen und Kalorien.

Die Einteilung der Nahrungsmittel erfolgt nach Temperaturverhalten, Geschmack, Funktionskreisbezug und energetischer Organwirkrichtung. Da Nahrungsmittel von innen in den Energieverlauf des Körpers eingreifen, sind sie auch eine sinnvolle und notwendige Ergänzung zu einer schulmedizinischen Behandlung.

Diese 5-Elemente Lehre ist die Essenz der Naturheilkunde in China. Ihren größten Stellenwert hat sie vor allem in der Vorbeugung und Gesunderhaltung des Menschen und durch die Kenntnis darüber, dass Körper, Verstand, Psyche und Seele untrennbar sind.

Man kann sie gut in die europäische Küche - mit heimischen Zutaten - einbauen, es ist nicht notwendig „chinesisch“ zu kochen.

*Eine möglicherweise zugrundeliegende, nach schulmedizinischen Kriterien diagnostizierte Erkrankung muss entsprechend behandelt werden.
Mein Angebot ersetzt keine schulmedizinische Behandlung.*

Traditionelle Chinesische Medizin - Ernährungsberatung
wingwave® - Leistungs- und Emotionscoaching
Plenergasse 1/3/7 - 1180 Wien
Tel: 0676/935 72 91 Internet: www.tcmbewusstessen.at