



Ernährungsberatung  
Ernährungsumstellung

Ohrakupressur

Abnehmen

Wohlfühlen

Genießen

Die Ernährung nach TCM ist die Essenz der Naturheilkunde in China. Ihren größten Stellenwert hat sie vor allem in der Vorbeugung und Gesunderhaltung des Menschen. Da Nahrungsmittel von innen in den Energieverlauf des Körpers eingreifen, sind sie auch eine sinnvolle und notwendige Ergänzung zu einer schulmedizinischen Behandlung.

## Julia Gandler

Dipl. Ernährungsberaterin nach  
TCM

(Traditionelle Chinesische Medizin)



Plenergasse 1/3/7

1180 Wien

tel.: 0676/935 72 91

[julia.gandler@tcmbewusstessen.at](mailto:julia.gandler@tcmbewusstessen.at)

[www.tcmbewusstessen.at](http://www.tcmbewusstessen.at)



## ABNEHMEN

mit der

5-ELEMENTE ERNÄHRUNG nach

TCM

(Traditionelle Chinesische Medizin)



## JULIA GANDLER

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM

## **Ich begleite Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg:**

- Bewusst essen, ohne Verbote und schlechtem Gewissen.
- Ernährungsumstellungen ohne Kalorien zählen.
- Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung des individuellen Speiseplans.
- Essmuster (Heißhunger, Frustessen, ..) erkennen und überwinden.
- Motivation durch Gespräche, um Ihr Ziel zu erreichen und um das Gewicht zu halten.
- Mit Hilfe von Zungen- und Pulsdiagnose, Ohrakupressur (Dauerkugeln.)

## **Berücksichtigt werden:**

- Konstitution - Zunge und Puls
- Lebensgewohnheiten - Emotionen, Gedanken, Berufsbedingungen, Beziehungsmuster
- Aktuelle Ernährungsweise, Hungergefühl – normal, stark, schwach, Trinkverhalten – normal, wenig, viel
- Fettverteilung – am Nacken, Gesicht, Bauch, Gesäß
- Erschöpfung und Müdigkeit – immer oder nur zu bestimmten Tageszeiten
- Schweregefühl und Wasseranlagerungen – in welchen Körperteilen
- Schlafstörungen – Einschlaf- oder Durchschlafstörungen

## **Anwendungsbereiche der chinesischen Diätetik:**

- Gewichtsreduktion
- Präventiv in der Schwangerschaft
- Nach der Geburt, zur allgemeinen Regeneration
- Atemwegsdisharmonien
- Allergien
- urologische, gynäkologische, gastrointestinale Disharmonien
- Schlaflosigkeit
- Erschöpfungszustände
- Hyperaktivität
- Aufbau des Mittleren Erwärmers bei Kindern (allgemeine Stärkung des kindlichen Organismus)