

Was einen nährt, den anderen stört

Individuelle Ernährung
die glücklich und zufrieden macht



Kochworkshops nach den 5 Elementen für die Stoffwechselltypen mit Eva Omaser und Gabi Kinlovits Dipl. Ernährungsberaterinnen nach TCM

5-Elemente-Basis-Kochworkshop

Im Basis-Kochworkshop steht die 5-Elemente-Küche im Vordergrund. Aufbauend auf dem Jahrtausendealten Erfahrungsschatz der TCM lernen Sie bekömmlich zu kochen, so dass Sie aus der Nahrung viel Energie gewinnen, keine Blähungen haben und nicht müde sind nach dem Essen. Berücksichtigt werden unter anderem die Konstitution, die Jahreszeit und die Temperaturwirkung der Nahrungsmittel.

→Termine: 10. Nov. und 27. Nov. 2009

Kochworkshop für den Ausgewogenen Stoffwechselltyp

Der Ausgewogene Stoffwechselltyp muss sich ausgewogen ernähren und seine Mitte stärken, damit es ihm gut geht. Schwerpunkt sind deshalb Mahlzeiten, die alle Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) enthalten und bekömmlich zubereitet werden, ergänzt um wertvolle Tipps passend zur jeweiligen Konstitution und zur Jahreszeit.

→Termine: vorerst keine

Kochworkshop für Sympathikus- und Betatyp

Sympathikus- und Betatyp vertragen besonders gut helles mageres Eiweiß wie zum Beispiel Hühnerbrust. Auch Getreide sollte auf ihrem Speiseplan nicht fehlen, wenn Sie diesem Typ angehören. Warmes Getreidefrühstück ist ideal für beide Typen. Aber es wird auch Mittags- oder Abendrezepte geben, ergänzt um wertvolle Tipps zur jeweiligen Konstitution und zur Jahreszeit.

→Termine: 12. Jänner 2010

Kochworkshop für Parasympathikus- und Glykotyp

Parasympathikus- und Glykotyp brauchen es deftig, damit sie satt und zufrieden sind und ihre Gesundheit durch die Ernährung optimal unterstützen können. Wer also lieber rotes Fleisch, Eierspeis und Leber mag, ist hier bestens aufgehoben. Wir zeigen, wie Sie daraus bekömmliche Gerichte zaubern, die auch der 5-Elemente-Küche entsprechen.

→Termine: 22. Jänner 2010

Zeiten	17 – 21 Uhr
Kursort	Atelier Beige, 1070 Wien, Mariahilferstraße 112/2/18
Leitung	Eva Omaser und Gabi Kinlovits
Kursbeitrag	€ 110,- inkl. Skripten, Speisen, Getränke
Teilnehmer	Ab 3 Personen
Anmeldung	Tel: 0664/52 00 601 Kinlovits Gabriele Tel: 0664/21 43 377 Omaser Eva durch Einzahlung des Kursbeitrages auf Konto 00000047656, BLZ 46660 lautend auf Eva Omaser Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor der Veranstaltung Stornogebühr bis drei Tage vor der Veranstaltung 10%. Bei Nichterscheinen verfällt der eingezahlte Betrag.