

## Gesund essen nach dem Konzept der TCM

Kennst du das auch?

Du hast gerade etwas Leckeres gegessen, hast aber das Gefühl, dass es dir schwer im Magen liegt, Blähungen macht und du fühlst dich eher unwohl als rundum satt und zufrieden?

Nach der Ernährungslehre der **T**raditionellen **C**hinesischen **M**edizin (TCM) gibt es Nahrungsmittel, die "Feuchtigkeit" im Körper ansammeln. Diese "Feuchtigkeit" ist nicht nur die Ursache von Übergewicht, sondern auch von mangelnder Konzentration, häufigen grippalen Infekten, Ungeduld, Krampfadern, Gluckern im Bauch, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und vielem mehr.

Erlerne das Ernährungskonzept der TCM und integriere es in deinen Alltag. Ernährungsumstellung und Fitness ist leichter als du denkst.

**Fühle dich wieder fit und bleib gesund!**



**Praxis Schäfer** - Seminare und Schulungen

Schwabstraße 12/1 - 71665 Vaihingen Enz - 07042 - 27 60 130 - [www.praxis-schaefer.info](http://www.praxis-schaefer.info)

**Probiere es selbst aus.**

**Nur so kannst du dich von der Wirksamkeit der Ernährungslehre nach der TCM überzeugen.**

**Erstgespräch 120,- € (2 Stunden)**

- ★ **Erlerne das Ernährungskonzept der TCM**
- ★ **Individuelle Ernährungsberatung**
- ★ **Kochtipps**
- ★ **Tipps für weiterführende Literatur**
- ★ **wöchentliche Gewichtskontrolle und weitere Betreuung falls gewünscht**

