

Sommerkochkurs

aufgebaut nach den Grundlagen der

Ernährung nach den Fünf Elementen

TAGESPLAN

Wir beginnen mit der Zubereitung verschiedener erfrischender Fünf-Elemente-Frühstücke.

Über den ganzen Tag verteilt gibt es Getränke, deren Wirkungsweise jeweils erklärt wird.

Theorie

Besprochen werden die drei wichtigsten Erkenntnisse dieser Ernährungslehre:

1. Lebensmittel haben eine unterschiedliche thermische Wirkung.
2. Lebensmittel sollen Energie in den Körper bringen.
3. Jeder Geschmack wirkt auf ein anderes Organ.



Theorie: Kochen

Mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln steigern ich meine Aktivität und verhindere zugleich Übergewicht.

Mittagessen: Sommergerichte

Wir bereiten vollwertige und trotzdem schnell zubereitbare Gerichte vor, die sinnvoll zum Energie- und Blutaufbau eingesetzt werden können.

Theorie: Yin und Yang

Die verschiedenen Ungleichgewichtszustände (Krankheitsvorzeichen) werden betrachtet. Außerdem besprechen wir deren Ausgleich mit geeigneten Nahrungsmitteln.

Ungleichgewichte sind Übergewicht, Energielosigkeit, Blutmangel, häufiges Frieren (kalte Hände, kalte Füße), häufige Hitzeempfindungen, Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung).

Der Ausgangspunkt für Allergien ist häufig eine durch energielose und zu viele abkühlende Nahrungsmittel geschwächte Milz. Wir besprechen, was gemieden werden soll.

Pause: Vollwertgebäck



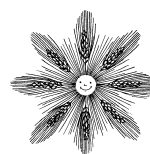
Zusammenfassung

dessen, was das Sommerkochen ausmacht.

Aufräumarbeiten

Ernährungsberatung

Nach den Fünf Elementen (ICE)



Marianne Lang

Neideckstraße 51

81249 München

Tel.: (0 89) 87 00 87

m.lang@fuenfelemente.de

Autorin von „Fünf-Elemente-Küche“ (Südwest)
und „Schön werden mit Genuss“ (Haug)

Lach-Yoga-Therapeutin