

## Warmes für die kalte Jahreszeit

### 5 Elemente-Ernährung

Stärken Sie Ihre Abwehrkraft für die kalten Wintermonate und trotzen Sie Nässe und Kälte mit der Kraft der 5 Elemente-Küche. Die Ernährung nach den 5 Elementen basiert auf dem jahrtausend alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin. Hier spielen nicht Kalorien oder Vitamine eine Rolle, sondern die Lebensmittel werden danach beurteilt, wie sie Energien im Organismus aktivieren, erhalten und erneuern können.

Der Vortrag gibt einen Überblick über diese Ernährungsform und bezieht sich im Speziellen auf die kalte Jahreszeit und den damit verbundenen Lebensmitteln, Kräutern, Gewürzen und Kochtechniken.

Alltagstaugliche Rezeptvorschläge und passende Teemischungen werden im Anschluss besprochen.



**Gaby Harringer**

Diätologin, freiberufliche Tätigkeit: 5 Elemente Ernährungsberatung, Kindertuina, Metabolic Typing

#### Datum

09.11.2016

19:15 Uhr

#### Teilnehmerzahl

max. 90 Personen

#### Anmeldeschluss

keine Anmeldung  
erforderlich

#### Ort

Klinikum Standort GR -  
Schlössl

#### Kosten

