



## Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM

*Tanja Bunse, Esther Krahwinkel*

**Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM** Tanja Bunse, Esther Krahwinkel

[Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet ]

 [Download Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM ...pdf](#)

 [Online lesen Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TC ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM Tanja Bunse, Esther Krahwinkel**

---

176 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Die 5-Elemente-Ernährung basiert auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die alles ganzheitlich betrachtet. Demnach lassen sich alle Dinge und Abläufe im Leben den 5 Grundenergien Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zuordnen. So können Querverbindungen zwischen unseren Organen, unseren Beschwerden, Emotionen und Lebensmitteln hergestellt werden. In „Iss, was du bist“ werden zunächst die Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung verständlich erklärt, bevor es im Praxisteil über 60 alltagstaugliche Rezepte gibt. Denn gesund kann auch gleichzeitig lecker sein: Hirse-Porridge, Seitan-Sesamschnitzel oder das Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola machen nicht nur zufrieden sondern auch Lust auf mehr. Mithilfe des beiliegenden Workbooks können die Leser außerdem spielerisch mehr über sich und ihre 5 Elemente herausfinden und bekommen Tipps für einen individuellen Ernährungsplan. So kann der Leser durch Ausprobieren die 5-Elemente-Ernährung direkt erleben und erfahren – ein erster Schritt zu einer individuellen und ganzheitlichen Ernährungsweise. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ein Leben ohne die 5-Elemente-Ernährung ist für die Art-Direktorinnen Esther Krahwinkel und Tanja Bunse nicht mehr denkbar. Als Ernährungsberaterin begeistert Esther Krahwinkel nicht nur ihre Freundin Tanja, sondern viele weitere ernährungsbewusste Menschen.

Download and Read Online Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM Tanja Bunse, Esther Krahwinkel #VA3HM7X4QCN

Lesen Sie Iss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel für  
online ebookIss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,  
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,  
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Iss, was du bist –  
Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel Bücher online zu lesen. Online Iss,  
was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel ebook PDF  
herunterladenIss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel  
DocIss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel  
MobipocketIss, was du bist – Das 5-Elemente-Kochbuch: TCM von Tanja Bunse, Esther Krahwinkel EPub