

Schluss mit Übergewicht und Energielosigkeit

Abnehmen nach dem ‚Wohlfühlprinzip‘ mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Nach den Feiertagen fühlen wir uns Energielos und bringen unerwünschte Kilos „auf die Waage“. Die Ernährung nach der TCM bringt da Abhilfe. Sie lässt unerwünschte Pölsterchen ‚schmelzen‘ und uns dabei Energie tanken!

Am Dienstag den 14. Februar 2006 haben Interessierte bei Eva Laspas, dipl. TCM-Ernährungsberaterin, die Möglichkeit zu einer kostenlosen TCM-Zungendiagnose und Info über die TCM-Ernährung zum Abnehmen in der Apotheke ‚Zum Löwen von Aspern‘, Wien 22.

Eva Laspas dazu: „Das Prinzip dieser Ernährungsform beruht stark auf dem „inneren Fühlen“ der eigenen Befindlichkeit, es ist keine ‚Diät‘ zu der wir uns zwingen müssen! Wir bewegen uns Hand in Hand mit den Bedürfnissen unseres Körpers.“

Was ist Übergewicht und wie entsteht es?

Übergewicht ist für die TCM eine starke Ansammlung von Feuchtigkeit und von Schleim, der aus einem „kalten Verdauungssystem“ langsam entstanden ist.

Stellen Sie sich einen Ofen vor. Wenn dieser richtig gut an- und untergeheizt wird, dann glüht er und verbreitet mollige Wärme. Wird er aber nicht gut untergeheizt, bleibt er kalt und verschlackt. So ist es auch in unserem Verdauungssystem. Wenn Magen und Milz durch zuviel kalte und/oder rohe Nahrungsmittel ausgekühlt sind, bleibt der Nahrungsbrei kalt. Er wird träge weiterbefördert, verursacht Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden und verschleimt Magen und Darm. Da wir ständig ‚am Verdauen‘ sind und viel überschüssige Feuchtigkeit in uns haben, werden wir müde und antriebslos, unser Stoffwechsel verlangsamt sich. So entsteht über die Jahre Übergewicht.

Der Jungbrunnen – ein ‚Nebeneffekt‘ der TCM-Ernährung

Abnehmen nach der TCM ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten auf ein anderes System, das nach dem persönlichen Energiebild individuell auf jeden Menschen abgestimmt ist. Wer sich nach den Grundsätzen der TCM ernährt, wird längerfristig auch positive Veränderungen in seinem ganzen Leben feststellen, da energetisches Ungleichgewicht im Körper immer auch ein Ungleichgewicht in der Befindlichkeit bewirkt. Die TCM-Ernährung ist vielfältig und bietet der ganzen Familie eine stabile Ernährungsbasis.

Klientin Hannelore Halper meint ganz begeistert nach der siebenten Coachingstunde: „Nun ist meine Haut straffer und ich fühle mich rundherum viel wohler. All die kleinen Wehwehchen sind auf ‚wundersame Weise‘ verschwunden!“ Ein ‚Nebeneffekt‘ der TCM-Ernährung. Durch das konstante Anpassen an die persönlichen Bedürfnisse kann unser Organismus seine Selbstheilungskräfte mobilisieren. Wir werden leistungsfähiger und fühlen uns jünger.

Wie abnehmen?

Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Frühstück und versuchen Sie möglichst oft eine warme Mahlzeit aus Getreide, Gemüse, Fleisch und Fisch zu sich zu nehmen. Vermeiden Sie besonders jetzt im Winter Rohkost und kalte Getränke. Gehen Sie öfter spazieren, lernen Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers, das Zusammenspiel der Muskel schätzen und lieben. Besonders wichtig: Schlafen Sie ausreichend!

Für Ihre individuellen Ernährungspläne und Tipps zum Thema „Abnehmen - Element Erde stärken“ steht Ihnen Eva Laspas bei einer Ernährungsberatung zur Verfügung. Der nächste Seminartermin ‚Abnehmen mit der TCM‘ ist am Samstag, der 01. April 2006.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,
Tel: 280 76 27, eva@laspas.at, www.laspas.at