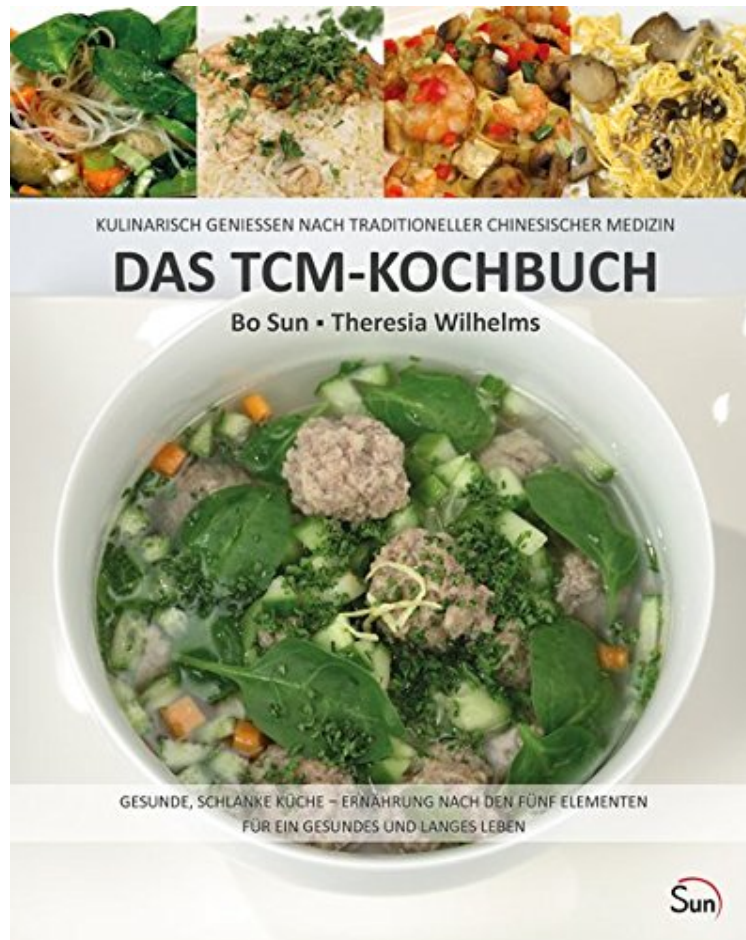


[Download pdf ebook] Das TCM-Kochbuch: Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche Ernährung nach den fünf Elementen (Sun Verlag)

## Das TCM-Kochbuch: Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche Ernährung nach den fünf Elementen (Sun Verlag)

Von Bo Sun, Theresia Wilhelms  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #49845 in BcherFarbe: Viele farbige Fotos und GrafikenMarke: SunVerffentlicht am: 2017-04-10Abmessungen: 10.43 x .71b x 8.66l, 1.90 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten5-Elemente-Ernhrung | File size: 22.Mb

**Von Bo Sun, Theresia Wilhelms : Das TCM-Kochbuch: Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche Ernährung nach den fünf Elementen (Sun Verlag)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das TCM-Kochbuch: Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche Ernährung nach den fünf Elementen (Sun Verlag):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Kauf!Von KundeDas Buch ist zwar optisch nicht sehr schn, aber sehr interessant und dient vorallem gut als Nachschlagewerk. Dort sind nmlich viele Lebensmittel mit der jeweiligen Wirkung aufgefhr. So kann man nachlesen,

welches Lebensmittel gut für welches Organ ist. Ein sehr spannendes Buch sogar. Haben unsere Ernährung umgestellt und fühlen uns top fit. Sehr zu empfehlen, daher 5 Sterne. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant und vielseitig. Von Kunde Mit guten Erklärungen. Das Buch gefällt mir gut. Ich werde die Anregungen bestimmt umsetzen. Ich kann den Kauf nur empfehlen. 18 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klärt auf. Von Bruce Diese Kochbuch finde ich gut aufgebaut: Es hat sogar für Vegetarier und Veganer viele Rezepte und Hinweise enthalten. Das was mir in diesem Buch besonders gefällt sind die Sortierung der Lebensmittel nach den 5 Elementen. Insbesondere wird hier bei jedem Rezept darauf eingegangen, was das Gericht auch im Körper anstellt, zum Beispiel entgiftend, lymphreinigend, nimmt die Feuchtigkeit aus dem Körper, fördert, das Immunsystem... Die Rezepte sind auch Top und keine Krankenhauskost. Das lädt richtig ein um auch mal für Gäste zu kochen.

**Produktbeschreibung** Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche - Ernährung nach den fünf Elementen (Sun Verlag) Gebundenes Buch Im Vordergrund dieses TCM-Kochbuches steht die energetische Wirkung unserer Speisen auf Körper, Geist und Seele. Der Interessierte kann seine täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten und dabei ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, was ihm guttut und was nicht. Die Autoren zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Gesundheit mit lecker schmeckenden Mahlzeiten zu vereinen. Mit einem Sinn für Harmonie werden aus den verschiedenartigsten Zutaten Gerichte gezaubert, die ein Vergnügen für jeden Gaumen sind. Die abwechslungsreiche Auswahl und leichte Zubereitung der Gerichte machen dieses Buch zu einem beliebten täglichen Begleiter und werden dem Wunsch nach Gesundheitsvorsorge und Heilung aus der Küche gerecht. Alle Rezepte sind erprobt und können mit Speisen aus anderen Ländern kombiniert werden.

**Kurzbeschreibung** Im Vordergrund dieses TCM-Kochbuches steht die energetische Wirkung unserer Speisen auf Körper, Geist und Seele. Der Interessierte kann seine täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten und dabei ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, was ihm guttut und was nicht. Die Autoren zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Gesundheit mit lecker schmeckenden Mahlzeiten zu vereinen. Mit einem Sinn für Harmonie werden aus den verschiedenartigsten Zutaten Gerichte gezaubert, die ein Vergnügen für jeden Gaumen sind. Die abwechslungsreiche Auswahl und leichte Zubereitung der Gerichte machen dieses Buch zu einem beliebten täglichen Begleiter und werden dem Wunsch nach Gesundheitsvorsorge und Heilung aus der Küche gerecht. Alle Rezepte sind erprobt und können mit Speisen aus anderen Ländern kombiniert werden. Der Autor und weitere Mitwirkende BO SUN wurde in Jilin (China) geboren und stammt aus einer traditionellen chinesischen Ärztfamilie. In China studierte er chinesische Medizin und lernte den Beruf des Kochs. Seit vielen Jahren arbeitet er erfolgreich mit Heile Dich selbst durch Meditation, Qi Gong und einer ganzheitlichen Ernährung nach den fünf Elementen. Seine Erfahrung lehrt uns, dass man mit gesunden und energiereichen Mahlzeiten vielen Krankheiten vorbeugen und sie heilen kann. BO SUN möchte uns von ganzem Herzen die liebevoll zubereiteten Speisen aus der guten chinesischen Küche näherbringen. THERESIA WILHELMS war viele Male zu Studienzwecken in China und organisierte Kur- und Kulturreisen dorthin. Sie studierte in Deutschland und China chinesische Medizin mit Puls- und Zungendiagnose, Akupunktur, Heilkräuter- und Ernährungslehre, Qi Gong sowie die chinesische Sprache (Mandarin). In ihrer Naturheilpraxis hat sich die Heilpraktikerin neben Akupunktur und Heilkräuterkunde auch auf Ernährungsberatung spezialisiert. Zusammen mit BO SUN hat sie viele Rezepte kreiert, ausprobiert und so verfasst, dass sie leicht, schnell und sinnvoll in der alltäglichen Küche umzusetzen sind.