

Presseinformation

Dr. Claudia Nichterl

Die neue 5 Elemente Küche

Fernöstliches Wissen – heimische Zutaten

Warum fühlen wir uns nach dem Essen müde? Warum tun uns bestimmte Speisen gut, während sie anderen schwer im Magen liegen? Mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre können Sie einfach Ihre individuelle Konstitution entdecken und die für Sie richtige Ernährung finden. Die neue 5 Elemente Küche ist die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre. Im Buch wird das traditionelle Wissen ergänzt durch die neuesten Erkenntnisse der (Ernährungs-)Wissenschaft, vor allem im Hinblick auf ein erfolgreiches Gewichtsmanagement (Stoffwechsel-Typen), die zunehmenden Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten. Einfache, schnell zu kochende Rezepte mit heimischen Zutaten, wertvolle Tipps und Anleitungen zeigen die Umsetzung im Alltag. Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Weichen für einen wohltuenden, genusslichen Lebens- und Ernährungsstil zu stellen. Probieren Sie es aus!



Aus dem Inhalt

- Traditionelle Chinesische Medizin – ein kurzer Überblick
- Die 5 Elemente
- In der Mitte liegt die Kraft – Verdauung auf Chinesisch
- Die 5 Elemente Küchen-Praxis
- Fragebogen zur Konstitutions-Bestimmung

Über die Autorin

Dr. Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf-Elemente-Ernährung). Sie hält Kochkurse, Seminare, Vorträge und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher. Die begeisterte Hobbyköchin ist Spezialistin für einfache, schnelle Gerichte. Zu ihren Stärken zählen Improvisation, Phantasie und die Liebe zu frischen, saisonalen Zutaten. Nähere Informationen: www.essenz.at

Bibliografische Daten

Dr. Claudia Nichterl

Die neue 5 Elemente Küche

Fernöstliches Wissen – heimische Zutaten

144 Seiten, 21x 24 cm, durchgehend farbige Abbildungen, broschiert

avBUCH/ CADMOS, ISBN: 978-3-8404-7014-1

Preis: EUR 19,99

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

(0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder:

(0049) 04151 879 07-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Möllner Straße 47
21493 Schwarzenbek
Deutschland

Presse:

Tel.: 0049 4151 879 07-22

Fax: 0049 4151 879 07-12

Email: presse@cadmos.de

Rezensionen: presse@cadmos.de



avBUCH

Sturzgasse 1a

1141 Wien

Österreich

Presse:

Martina Kiss

Tel.: 0043 1 982 33 44-491

Fax: 0043 1 982 33 44-459

Email: m.kiss@avbuch-cadmos.at

Rezensionen: presse@avbuch-cadmos.at