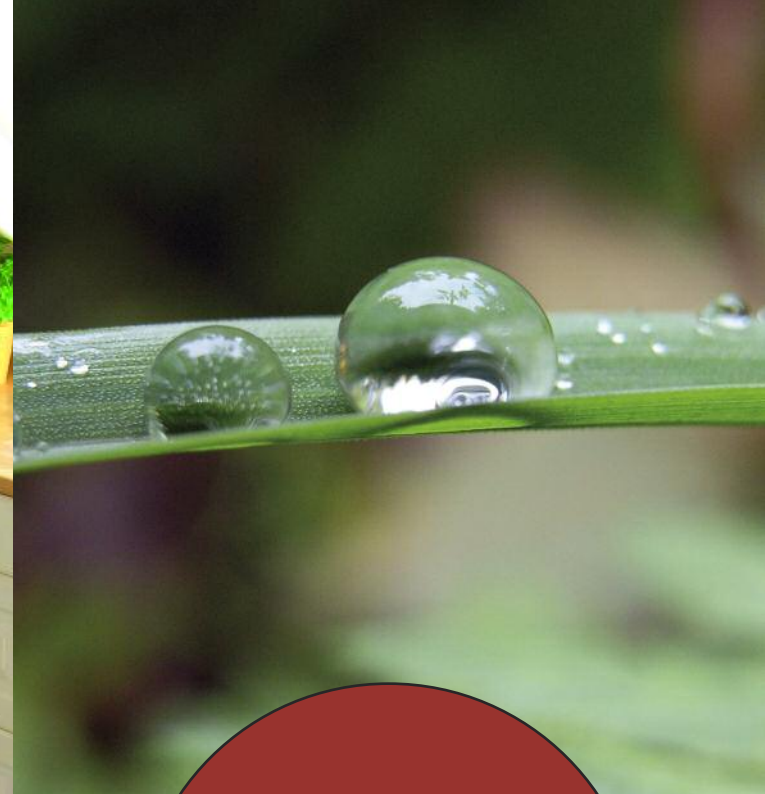




„Der Weg mit dem Körper im Einklang zu sein, geht durch die Küche.

- Die Wirkung alltäglicher Lebensmittel für das eigene Wohlbefinden nutzen
- Mit den Jahreszeiten leben und essen
- Einheimische und exotische Zutaten verwenden
- Bekömmlich kochen und kulinarische Vielfalt genießen
- Schmackhaft essen ohne künstliche Zusatzstoffe



„Kochen und Essen haben mir schon immer Spaß gemacht. Doch viele Jahre meines Lebens war mir dies nur eingeschränkt gegönnt. Meine Gesundheit war durch eine umweltbedingte, komplexe Nahrungsmittelunverträglichkeit (Histaminintoleranz) massiv beeinträchtigt. Heute bin ich gesund. Das hat mich bewegt „Ernährung“ zu meinem Beruf zu machen.

- Ernährungsberaterin TCM
- Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin
- Jahrgang 1969 | Verheiratet | 2 Kinder
- Mitglied im Verband www.ve5e.ch



monika dreier
Ernährungsberatung TCM



Öschlestraße 1
72116 Mössingen-Belsen
Fon: 07473 - 3782372
Web: www.eb-dreier.de
Mail: info@eb-dreier.de

Konzeption/Layout: Olschewski Grafik & Gestaltung, Reutlingen • Fotos: Fotolia, privat

„Die Balance.“

monika dreier
Ernährungsberatung TCM



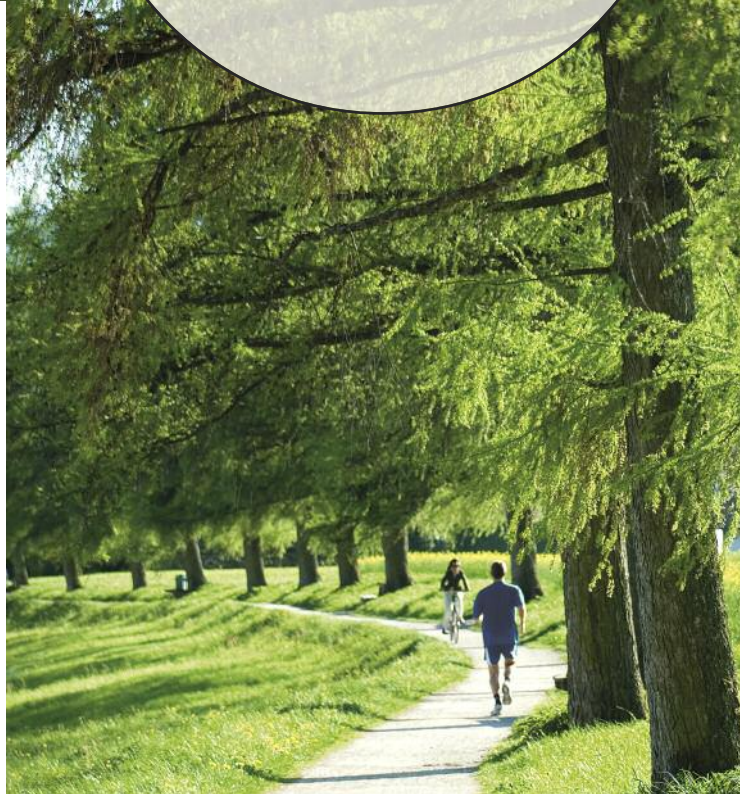


„**Das Ziel** der Ernährungsberatung nach TCM ist, unsere Lebensqualität zu verbessern.

Individuell verschieden gehören dazu:

- Aktiv und beweglich sein
- Persönliches Wohlfühlgewicht erreichen
- Sich entspannen und gut schlafen
- Helfen Krankheiten vorzubeugen
- Medizinische Therapien mit Ernährung unterstützend begleiten
- Ständiges Frieren oder übermäßiges Schwitzen ausgleichen

„**Die Philosophie** auf der die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beruht, ist Jahrtausende alt. Die TCM ist eine Wissenschaft, die seit vielen Jahrhunderten die Wirkungsweisen verschiedener Nahrungsmittel beobachtet hat. Seither zeigt sie uns Möglichkeiten auf, diese für unser Wohlbefinden einzusetzen. Die Ernährungsberatung nach TCM spricht Menschen an, die ihre Ernährung ganz gezielt für eine positive Lebensqualität einsetzen möchten. Menschen, für die Gesundheit und Genuss miteinander harmonieren.



„**Die Methode** führt über verschiedene Ansätze. Anhand von Fragen und körperlichen Zeichen erstelle ich Ihnen ein auf Ihre körperlichen Bedürfnisse abgestimmtes individuelles Ernährungskonzept. Sie erhalten persönlich für Sie ausgesuchte Kochrezepte und Nahrungsmittlempfehlungen, sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag. Danach werden Sie selbst aktiv und Sie werden entdecken, wie viel Spaß nicht nur Essen, sondern auch das Zubereiten von leckeren und gesunden Lebensmitteln machen kann.

