



Das **HOLZ**-Element unterstützt uns in den Funktionskreisen Leber und Gallenblase. Mit dem sauren Geschmack, der Farbe Grün und holzig, knackigen, saftigen Nahrungsmitteln wie Zitrone, Petersilie, Apfel, Tomate, Quark.



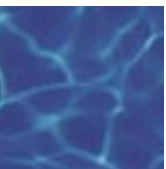
Das **FEUER**-Element unterstützt uns in den Funktionskreisen Herz und Dünndarm. Mit dem bitteren Geschmack, der Farbe Rot und knusprigen oder gerösteten Nahrungsmitteln wie Kaffee, Rote Bete und Radicchio.



Das **ERD**-Element unterstützt uns in den Funktionskreisen Milz und Magen. Mit dem mildsüßen Geschmack, der vielen erdigen Gemüsen zu eigen ist, den Farben Gelb, Orange, Braun und sämig-mehligen, weichen Nahrungsmitteln wie Ei, Butter, Rindfleisch, Nüssen und vielen Gemüsen.



Das **METALL**-Element unterstützt uns in den Funktionskreisen Lunge und Dickdarm. Mit dem scharfen Geschmack vieler Gewürze, sowie Zwiebeln, Lauch, Ingwer und Rettich, der Farbe Weiß, trockenen und bröseligen Nahrungsmitteln wie Reis.



Das **WASSER**-Element unterstützt uns in den Funktionskreisen Niere und Blase. Mit dem salzigen Geschmack, der Farbe Blau-Schwarz, allem was viele Mineralien enthält, Fisch und Meeresfrüchten, Salz, Hülsenfrüchten.



Petra Kreiser, Jahrgang 1957. Die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen habe ich 2002 bei Barbara Temelie in München abgeschlossen und arbeite seither in eigener Praxis mit Einzelberatungen, Kochschule und Vorträgen. Ganzheitliche Massage nach der TouchLife-Schule übe ich seit 1997 ebenfalls in eigener Praxis aus.



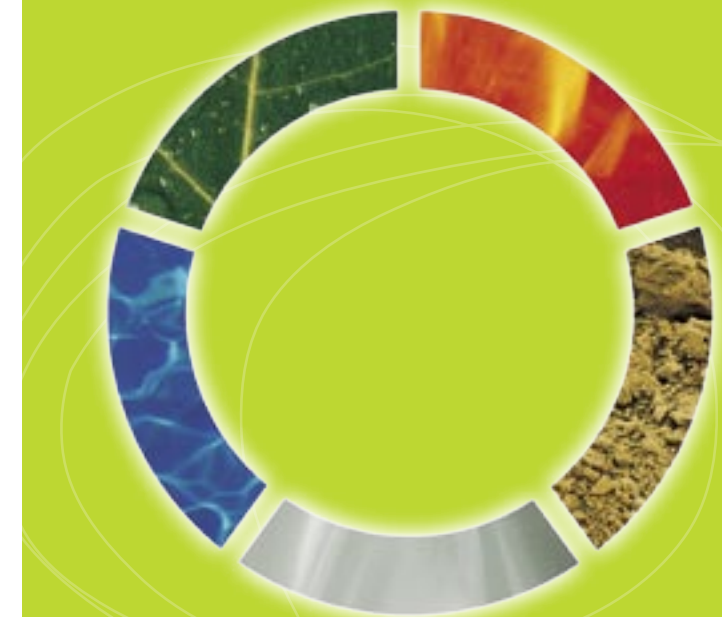
P E T R A K R E I S E R



Ernährungsberatung und
Ganzheitliche Massage
Stöckachstr. 19, 71131 Jettingen
Tel. 07452.76379, info@petra-kreiser.de
www.petra-kreiser.de

Take Five

Ernährung nach den Fünf Elementen



P E T R A K R E I S E R



Alle fünf Elemente, oder alle fünf Wandlungsphasen, wie die chinesische Philosophie sie nennt, sollten in einem Essen enthalten sein. So können Sie auf einfache und genüssliche Weise dafür sorgen, dass alle Bereiche Ihres Körpers mit frischer Energie versorgt werden. Insgesamt erreicht man somit eine Stärkung der Grundkraft für mehr Vitalität und Ausgeglichenheit.



Take Five ...

vereint die Lust am Leben und am Essen mit dem Wissen um die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln.

Power für jeden Tag

Müde, abgespannt, ausgepumpt? Mit einem 5-Elemente-Gericht können Sie aufladen.

Seien Sie in Ihrem Element. Mit qualitativ hochwertigen, sorgfältig ausgesuchten und liebevoll zubereiteten Speisen. Die hohe Kunst des Kochens kreierte aus natur belassenen Zutaten, Kräutern und Gewürzen eine Mahlzeit, die Ihre Potentiale freisetzt.

Der Saison entsprechend und frisch, d.h. reich an Energie und aus der Region, in der Sie leben, damit Ihr Essen zu Ihnen passt, wie ein maßgeschneiderten Anzug.

Gönnen Sie sich ein Mehr an Leistungsfähigkeit und harmonischer Ausstrahlung.

Wie das geht?

Ernährungsberatung

Ich erarbeite für Sie und mit Ihnen in zwei Sitzungen zu je mind. 90 Min. einen individuellen Ernährungsplan anhand eines sorgfältig erstellten Befundes, der genau besprochen und erklärt wird. Angepasst an Ihre momentane Lebenssituation bekommen Sie gezielte Empfehlungen, spezielle Rezepte und Tipps zur praktischen Umsetzung.

Kochschule

einzeln, bei Ihnen zu Hause oder mit anderen gemeinsam in Kursen zu bestimmten Terminen.

Vorträge und Seminare

zu denen Sie mich auch gerne einladen dürfen.

