

20.7.: EISCREMETAG!

Lassen Sie es am heutigen "Tag der Eiscreme" einmal so richtig krachen und naschen Sie sich quer durch alle Geschmacksrichtungen, die der Eissalon zu bieten hat!

Wer sonst auf seine Gesundheit achtet, muss dabei kein schlechtes Gewissen haben. Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sollte man sich idealerweise zu 70% gesund und ausgewogen ernähren. Dann steckt es der Körper auch problemlos weg, wenn 30% der Lebensmittel aus dem Bereich kommen, den man als "ungesund" bezeichnet. Dazu zählt alles, was stark fett-, salz- oder zuckerhaltig ist – wie z.B. eine Riesenportion Eiscreme.

Zum Ausgleich finden Sie zahlreiche gesunde Rezepte mit einer wohlausgewogenen Zusammenstellung von Zutaten nach dem Prinzip der Fünf-Elemente Lehre in unserem Titel "Glücksrezepte".

Der erste Teil des Buches enthält eine umfassende Einführung in die chinesische Philosophie der 2000 Jahre alten daoistischen Fünf-Elemente Lehre, die sich vor allem an regional wachsendem Saison Gemüse orientiert und damit gerade hochaktuell ist!

Lesen Sie mehr in: "Glücksrezepte. Lebensfreude und Wohlbefinden nach den Fünf Elementen"
Hier geht's zur Leseprobe: <https://www.drachenhaut-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Anlage: Cover: Glücksrezepte

Verteiler: Essen und Trinken, Beauty & Wellness

Schlagworte: Naschen, Sommer, Hitze, Hitzewelle, Eis, Eiscreme, Süßspeisen, Nachtisch, Heißhunger, Fasten, Abnehmen, Schokolade, Sommerfigur, Diät, Rezept, Fünf Elemente, TCM