

# Vortrag

## Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit

Ernährung nach den 5 Elementen der TCM

**Wann:** am **Montag 20.11.17** von **19:00** bis **20:00** Uhr **Ort:**  
Familo Club, 2325 Himberg, Rudolf Wieser Gasse 14



Der Herbst zeigt sich in seiner vollen Pracht und es wird draußen von Tag zu Tag kühler. Die Erkältungs- und Grippezeit ist auch nicht mehr weit. Jetzt ist es Zeit die Ernährung der Jahreszeit anzupassen und rechtzeitig das Immunsystem zu stärken.

Mit ein paar Ernährungstipps und leckeren Rezepten aus der traditionellen chinesischen Medizin, sind Sie bestens gerüstet um fit und gesund zu bleiben.



**Adele Narath**

Dipl. TCM Ernährungsberaterin  
und AMM/TCM Therapeutin

[www.gesundmitadele.at](http://www.gesundmitadele.at)

0664/5136603

