

(Mobile ebook) Das Vier Temperamente Kochbuch: Schwchen ausgleichen, Strken frdern. Ihrem Typ gemss die richtige Ernhrung finden

Das Vier Temperamente Kochbuch: Schwchen ausgleichen, Strken frdern. Ihrem Typ gemss die richtige Ernhrung finden

Von Emma Graf

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #672672 in BcherVerffentlicht am: 2006-09-01Abmessungen: 8.19 x .47b x 5.87l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 61.Mb

Von Emma Graf : Das Vier Temperamente Kochbuch: Schwchen ausgleichen, Strken frdern. Ihrem Typ gemss die richtige Ernhrung finden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Vier Temperamente Kochbuch: Schwchen ausgleichen, Strken frdern. Ihrem Typ gemss die richtige Ernhrung finden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schwchen ausgleichen - Strken frdern ...Von Renate MandlWas mir bei diesem - etwas anderem Kochbuch - sehr gut gefallen hat: Die Zugehrigkeit zum Temperament (sanguinisch) und zur Abstammung (Afrika) wird geklrt. Rezepte

sind für jeden Typ angegeben und schmecken ausgezeichnet. Sie sind einfach nachzukochen und enthalten nur wenige Grundzutaten. Ein Buch zum Einstieg. Viel Spa beim ausprobieren und Gutes Gelingen!

Kurzbeschreibung Ein praktisches Kochbuch, das auf die verschiedenen Temperamente eingeht. Einer ausführlichen Beschreibung der Temperamente, in der sich jeder umgehend selber findet, folgt eine Auflistung der jeweiligen Schwächen und Stärken. Wie und welche Wirkungen die verschiedenen Nahrungsmittel haben, wird beschrieben und zu schmackhaften Gerichten zusammengefasst. Bestimmte Nahrungsmittel können somit persönliche Schwächen ausgleichen und individuelle Stärken können gefördert werden. Das Vier Temperamente Kochbuch kann somit eine wirkliche und vor allem schmackhafte Hilfe auf dem Weg zum Ich sein.

Autorenkommentar "In der anthroposophischen Ernährungslehre gibt es keine Verbote. Es werden lediglich die Wirkungen der verschiedenen Lebensmittel auf den Menschen dargestellt. Dies lässt dem Menschen die Wahlfreiheit, nach seinen eigenen Einsichten und Bedürfnissen zu handeln. Durch meine Erkenntnisse war ich von den verschiedenen Getreidearten und deren Wert für die Ernährung des Menschen fasziniert. Ich empfand es als spannend, die Verschiedenartigkeit der Getreide zu erforschen. Folglich kreierte ich eine schmackhafte Getreideküche. Heute stehen die Resultate meiner Bemühungen und meine ständigen Erkenntnis-Erweiterungen der Menschheit in sechs Bänden zur Verfügung."

über den Autor und weitere Mitwirkende Emma Graf, 1943 in der Schweiz geboren, absolvierte ihre Berufsausbildung in der Lebensmittelbranche und avancierte zur Geschäftsleiterin. Zu Beginn ihrer anschließenden Stellung als Hausfrau und Mutter kochte sie, in Anlehnung an die Tradition ihres Elternhauses, konventionell und bürgerlich. Doch liess sie die Ernsthaftigkeit, mit der sie die Erziehungs- sowie die Ernährungsaufgabe angeht, nach neuen Ernährungskonzepten suchen. In diesem Zusammenhang tauchten auch Fragen zur Qualität der Lebensmittel (Landwirtschaft) auf, zur Erziehung, zur medizinischen Versorgung und Fragen der sozialen Zusammenhänge. Von der Anthroposophie ausgehend, begann sie den Menschen in seiner Ganzheit von Physis, Lebenskraft, Seele und Geist zu betrachten. Durch mehrjährige Weiterbildung in verschiedenen ernährungswissenschaftlichen Kursen und durch persönliches Forschen entwickelte sie ihre eigene Kochkunst. Diese machte sie einem breiten Publikum in fünf Kochbüchern zugänglich. Zwei dieser Bände sind auch in italienischer Sprache, jeweils eines in Französisch und Englisch erhältlich. Sie führt seit Jahren Kochkurse im In- und Ausland durch. Emma Graf's Bücher sind auf Ganzheitlichkeit ausgerichtet: So verbindet sich der menschliche Denk- und Gefühlsbereich mit dem wöchentlichen Biorhythmus dem Heil- bzw. Nährwert der Speisen und astrologisch-planetarischen Aspekten. Emma Graf gibt viele Kurse und hält allerlei Vorträge zu den Themen gesunde Ernährung und ist für die Welthungerhilfe aktiv. Zudem ist es ihr ein Anliegen, im Bereich der vollwertigen Ernährung anerkannte Ausbildungsberufe zu etablieren.