



# Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm

*Tamara Köhler*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm** Tamara Köhler

 [Download Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Ver ...pdf](#)

 [Online Lesen Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, V ...pdf](#)

# **Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm**

*Tamara Köhler*

**Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm** Tamara Köhler

## **Downloaden und kostenlos lesen Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm Tamara Köhler**

---

176 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Eine gut funktionierende Verdauung ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Ernährungsratgeber ist für all diejenigen gedacht, welche unter diffusen Verdauungsbeschwerden oder Appetitlosigkeit leiden. In verschiedenen Fragebogen und Lernmodulen kann der Leser herausfinden, wie es um seine Verdauungskraft steht und welche Ernährungsweise für ihn die optimale ist. Welche Lebensmittel verträgt er besonders gut, welche meidet er mit Vorteil? Basierend auf der jahrtausendealten indischen Gesundheitslehre des Ayurveda wird auf individuelle Faktoren wie Konstitution, Alter, Krankheiten und Beschwerden eingegangen. Tamara Köhler ist Ayurveda-Naturärztin mit eigener Praxis in Bern. Sie wirkt zudem als Gastreferentin und Kursleiterin. Inhalt: – Kurze Einführung in den Ayurveda – Fragebogen zu der Bestimmung der eigenen Geist-Körper-Konstitution – Fragebogen zur Bestimmung der eigenen Dosha-Ungleichgewichte – Einfluss der Emotionen auf die Nahrungsverarbeitung – Einfluss der Ernährung auf die Emotionen – Ernährung im Verlauf der Tages- und Jahresrhythmen – Ayurvedische Ernährungsempfehlungen: Gewürze, Kräuter, Massage- und Aromaöle, Süsstoffe, Fette und Salze für die individuelle Situation – Fragebogen zur eigenen Verdauungskraft – Verbesserungstipps – Empfehlungen bei spezifischen Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen, Reflux, Sodbrennen, Magendruck, Reizdarm, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Durchfall

Download and Read Online Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm Tamara Köhler #5N0T2DM9KY1

Lesen Sie Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler für online ebook Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler Bücher online zu lesen. Online Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler ebook PDF herunterladen Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler Doc Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler Mobipocket Ayurvedische Ernährung: Bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Reizdarm von Tamara Köhler EPub