



Skripten

Zurzeit kannst du bei mir folgende Skripten erwerben:

- **Immunsystem stärken aus der Sicht der TCM!**

Hier bekommst du über 30 Seiten Informationen über das Immunsystem stärken aus der Sicht der TCM, unter anderem mit folgenden Schwerpunkten:
Erkältungen aus der Sicht der TCM.
Wie wird unser Immunsystem beeinflusst?
Top 10 – Wie du dein Immunsystem stärken kannst.
Erste Hilfe Kärutertees!
Inkl. Rezepte und viel mehr!

Preis: 17€

- **Hautbeschwerden aus der Sicht der TCM!**

Für alle die Hautbeschwerden haben und mit der TCM Linderung wünschen. Gerade durch die aktuelle Lebensstil (schnelles Essen, Stress, ungeeignete Ernährung, wenig Schlaf) möchte der Körper auf Ungleichgewichte hinweisen. Die Haut ist das größte Organ und sucht daher einen Weg leere oder fülle bemerkbar zu machen.
Du bekommst folgende Informationen und Tipps:
Wie kann die Nahrung die Haut (negativ) beeinflussen?
Welche Lebensmittel sind (un)geeignet?
Welche Kräutertees können Linderungen verschaffen?
Warum Emotionen die Haut krank machen können.
Inkl. Rezepte und viel mehr!

Preis: 17€

- **Basenfasten nach der TCM – Entlastungstage**

Für alle, die einige Entlastungstage brauchen, weil Kekse, Kuchen, deftige Mahlzeiten, Kuhmilchprodukte und Co ihrem Körper zugesetzt haben.
Warum Entlastungstage so wertvoll sind?
Deine Verdauung verbessert sich, dein Hautbild wird besser, allgemein wird dein Körper vitaler und du spürst mehr Power. Du erhältst für 7 Tage Frühstück, Mittag- und Abendessen Rezepte, wie du deine Leber sanft entgiften kannst und viel mehr!

Preis: 25€



Mina Bierbaum
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin
0043/6769604734
www.tcm-mina.at

- **Mit Leichtigkeit mit TCM in den Sommer starten!**

Für alle, die im Sommer die warmen Temperaturen zu kämpfen haben oder sich weiterhin nach der TCM ernähren wollen und ihren Verdauungsfeuer somit nicht im Sommer auskühlen lassen wollen. Denn spätestens im Herbst macht sich die ungeeignete Ernährung bemerkbar, wenn man dann oft an wiederkehrende Erkältungen erkrankt.

Wie kann ich mich innerlich sanft kühlen?

Welche Getränke sind geeignet (statt zuckerhaltige Limonaden)?

Preis: 17€

Weitere Skripten folgen!

Info: Bestellung und Versand

Du schickst mir eine E-Mail mit dem gewünschten Skript Titel und du bekommst deine Rechnung auf deine E-Mail Adresse zugesendet. Dein Skript wird sofort nach Zahlungseingang verpackt und an deine Postadresse versendet.

Bei weiteren Fragen kannst du mich gerne per Telefon **0043/6769604734** oder per E-Mail: **tcm-mina@gmx.at** erreichen.