

## Dienstleister in Kassel:

Anzeige

### Dörte Petersen - Typgerechte Ernährungsberatung nach TCM

Kennen Sie das auch: Die sogenannte gesunde Ernährung hilft nicht beim Abnehmen und dabei essen Sie doch gar nicht viel? Und auch bisherige Diäten haben auf Dauer nicht den gewünschten Erfolg gebracht. Weit bessere Hilfe bietet dagegen die Chinesische Diätetik mit typgerechten Ernährungsempfehlungen.

Aber wieso reagieren Menschen so unterschiedlich? Ganz einfach: Ihr energetischer Zustand bestimmt, ob es gelingt, Ihr Gewicht zu reduzieren oder nicht. Dieser Energiezustand entwickelt sich aus der ererbten körperlichen Verfassung, die durch Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung positiv oder negativ beeinflusst wird. Bei vielen Menschen, die abnehmen wollen, bewirken gängige Empfehlungen für eine „Gesundheitskost“ sogar eine Schwächung ihrer Energien, womit eine Gewichtsabnahme noch schwieriger wird.

Besonders Frauen im mittleren Alter stellen fest, dass es nicht gelingt, ihr Gewicht zu reduzieren. Oft bilden sich im Bauchbereich unerwünschte Pölsterchen, was meist mit Wassereinlagerungen im Gewebe einhergeht. Grund hierfür ist ein zunehmender ener-



getischer Mangel der Verdauungsorgane und der Nieren, was durch Diäten häufig verstärkt wird.

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (oder die daraus abgeleitete Fünf-Elemente - Ernährung) bietet für eine Gewichtsreduzierung sehr gute

Hilfestellungen an, denn sie gibt individuelle Empfehlungen für Ihren persönlichen Energietypus. Sie erhalten individuelle Ernährungsvorschläge mit bei uns üblichen Lebensmitteln, die auch persönliche Alltagssituationen berücksichtigen. Ernährungsfehler werden abgestellt und mit energiereichen, typgerechten Lebensmitteln gelingt es viel besser, das Gewicht zu reduzieren sowie das überschüssige Wasser auszuleiten. Gleichzeitig wird Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unterstützt.

Neugierig geworden? Näheres über diese ganzheitliche Ernährungsform erfahren Sie in meinen Einzelberatungen oder Gruppenkursen. Vereinbarungen für Einzeltermine sind jederzeit möglich und ich schicke Ihnen gern das aktuelle

**Kursprogramm**  
„Leichter leben –  
Gerne genießen“ für  
Herbst / Winter 2007  
zu!

Ihre Dörte Petersen  
(ärztl. geprüfte Ernährungsberaterin für Chinesische Medizin /TCM.)

 **dörte petersen**  
Diplom - Ökonomin  
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

**Ernährungsberatung,  
Chinesische Diätetik (TCM)**

Kirchweg 9 • 34121 Kassel  
Tel.: (0561) 4 50 75 65  
Mobil: (0160) 2 40 51 88  
E-Mail: [info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)