



E-V-A-S

ERNÄHRUNG-VERÄNDERT-ALLES-STRATEGIE

Die Ernährungsexpertin und Buchautorin **Eva Anastasia Matzke** informiert auf spannende Weise, wie das von ihr entwickelte und alltagstaugliche Ernährungskonzept zu mehr Wohlbefinden führt.

Leichtigkeit als Ernährungsprinzip – Genuss ohne Reue!

Diese Strategie wird in Ihrem Praxis-Kochbuch auf anschauliche Weise dargestellt.

ERNÄHRUNG-VERÄNDERT-ALLES-STRATEGIE

Es ist eine Synergie aus fernöstlichem Gesundheitsdenken, der „5-Elemente-Lehre“ und der westlichen Ernährungslehre. Dabei kommt es darauf an, die ganzheitliche Ordnung und Energie aus der Nahrungsaufnahme in unsere Körperzellen, zu übertragen. Ich nenne es auch NCP (neurologisches – celluläres – programmieren)

Bei meinen Vorträgen, Seminaren und Beratungen zeige ich Menschen einen Weg, wie sie durch eine neue **LEBENS-EINSTELLUNG**, ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden in Balance bringen können. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse der Quantenphysik und die Bedeutung der Biophotonen miteinbezogen.

Meine Angebote:

Persönlichkeitsanalyse nach den 5 Elementen anhand der Feng Shui Astrologie. Besonders interessant werden kann die Analyse des persönlichen Elements im Zusammenhang mit individuellen Fähigkeiten und Schwächen, Charakterzügen, Stärken und Potentialen – aufschlussreich für Partnerschaften, Familie und das Berufsleben. Denn, je mehr man über sich und seine Bezugsperson weiß, desto leichter wird ein harmonisches Miteinander möglich. Sehr interessant auch für Firmenchef und Führungskräfte, um gezielt die Fähigkeiten eines Mitarbeiters optimal im Betrieb zu integrieren.

Ernährungsberatung:

Anamnese mit Gesichts- und Fußdiagnose.

Charakterstudie der Persönlichkeit wird anhand des Geburtsdatums erstellt.

Die Ergebnisse aus dem Geburtsdatum werden den 5-Elementen zugeordnet und klassifiziert. (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser).

Bei der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) geht es darum, dass man sein körperliches Wohlbefinden durch bewusste Ernährung beeinflussen kann.

Hierfür ist es wichtig zu wissen, zu welchen Elementen man gehört und welche Organe durch die richtige Auswahl der Lebensmittel gestärkt werden sollten.

Es gibt auch kulinarische Kostproben aus der 5 – Elemente - Küche zum probieren.

Seminar:

Bei einem Ernährungsseminar kochen wir gemeinsam viele kulinarische Speisen.

Angefangen mit einem basischen Tee über Frühstücksvarianten, Suppe, Brunch, Süßspeise bis zum 5 Elementemenü, wo ein guter Biorotwein serviert wird.

Es gilt diese schnelle leichte Küche in den Berufsalltag zu integrieren und zu lernen, wie man den Säure-Basenhaushalt ausbalanciert.

Rundum ein Genuss ohne Reue durch Energiegewinnung aus rein biologischen und vegetarischen Zutaten. Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung stärkt das Immunsystem und beseitigt Müdigkeit, Gewichts- und Verdauungsprobleme, so dass sich das körperliche Wohlbefinden enorm steigern lässt.

Mein Kochbuch mit 200 Rezepten: „Genuss ohne Reue - iss Dich gesund mit den 5 Elementen“ erschienen im Wu Wei Verlag ISBN 3-930-953-13-7

Vortrag:

Anstatt Diäten – Genuss ohne Reue

Bei meinen Vorträgen geht es um ein neues Bewusstsein. Es gilt zu verstehen, dass Ernährung mehr ist als nur satt zu werden oder gar durch Diäten seinen Körper zu schwächen. Es geht um die Aufklärung wie man durch eine neue „LEBENS-EINSTELLUNG“ den Schlüssel findet, gesund und voller Kreativität sein eigenes Potential zu entfalten. Weitere Themen sind: Übersäuerung, Müdigkeit, Gewichtsprobleme, Darmreinigung und wie man über eine gezielte Ernährungsumstellung seine Leistungsfähigkeit und Konzentration erhöht. Dazu gibt es einen kleinen Einstieg in die 5 Elementelehre und Inhalte eines Seminars und die Grundlagen der Feng Shui Astrologie.

Eva Anastasia Matzke

medizinisch geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin

Jahnstraße 6

86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806 923736 E-Mail: info@e-v-a-s.de Webseite: www.e-v-a-s.de

