

15 мая в 19:00

ВЕБИНАР «Питание по пяти элементам»

Продолжительность 1,5 часа. Стоимость 1000 руб.

Информация по тел. +7(921)359-38-18

"Нет лучшего лекарства, чем здоровая пища".

Питание – важный процесс в нашей жизни. Большинство из нас любит это занятие!)))

Но... иногда приходится задуматься о лишнем весе, о проблемах с пищеварением... Многочисленные «диеты и системы питания для здоровой жизни» порой приводят к обратному результату. Есть ли способ питаться так, чтобы быть здоровым, энергичным, получать удовольствие от еды, а не ждать, когда же закончится эта очередная диета?

Это система питания по принципу У-Син. Более трёх тысяч лет китайская медицина подходит к питанию не только как к способу поддержания здоровья, но и как к одному из методов лечения.

Пища имеет не только вкус и цвет. Продукты могут быть холодными, прохладными, горячими, и это никак не связано с их температурой за трапезой. Это их свойство. Также продукты связаны с соответствующим меридианом и органом.

Когда вы разберётесь как подбирать продукты, что варить-тушить, что кушать лучше в сыром виде, в каком порядке добавлять продукты в суп (и это тоже очень важно!), то сможете изменить ваше меню. При этом следует учесть время года за окном, климат, в котором вы живёте и ваши вкусовые особенности.

Но и это не всё! На режим питания стоит взглянуть по-другому. Посмотрев на часы, определяем, какой орган активен, какой «спит». И выбираем лучшее время для еды!

Правильное разумное питание - это путь к балансу и гармонии, а значит здоровая жизнь, хорошее настроение и успех вместе с вами.

Об этом и будем вести разговор на нашем вебинаре:

- Энергии, восполняющие Qi. Питание. Эссенция вкуса.
- Органы Zàng-Fú. Каналы. Wǔ Xíng.
- Баланс качеств по Wǔ Xíng с помощью эссенции вкуса.
- Классификация продуктов. Свойства, вкус, цвет, холодные-горячие.
- Shēng цикл в Wǔ Xíng. Режим питания.
- Рецепты приготовления.