

(Pdf free) Richtig fasten, gesund essen. Nahrung für den ganzen Menschen

Richtig fasten, gesund essen. Nahrung für den ganzen Menschen

Von Raphael Schenker
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #314430 in BcherMarke: At Verlag; Az FachverlageVerffentlicht am: 2013-03-27Abmessungen: 9.29 x .87b x 6.26l, Einband: Gebundene Ausgabe250 Seiten | File size: 52.Mb

Von Raphael Schenker : Richtig fasten, gesund essen. Nahrung für den ganzen Menschen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Richtig fasten, gesund essen. Nahrung für den ganzen Menschen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes anschauliches BuchVon KundeSehr gutes anschauliches Buch.Ich hab es noch nicht bis zum Ende gelesen.Finde aber die Struktur/ Inhalte super interessant.Ich habe vor paar Jahren schon 4 Semester Ernährungslehre (leichten Elemente) Studiert und wusste daher nicht was ich von diesem Buch erwarten sollte. vieles ist mir schon ein wenig bekannt aber auch viele neue Dinge hinzugekommen.Man lese und staune ...1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension

hilfreich. Genial! Von Bianca! Ich liebe dieses Buch. Wer auf der Suche nach ganzheitlicher Nahrung ist, schon ewig auch der Suche nach gesund essen und richtig fasten ist: Dann hat er oder sie den besten Ratgeber gefunden! Nicht immer nur daran denken, ich sollte, ich könnte, habe ich mir schon lange vorgenommen... Tu es! Und dieses Buch begleitet dich und nicht nur auf der körperlichen Ebene ;-) Danke an den Autor, für diese geniale Hilfestellung. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ganzheitlicher Hintergrund Von Schmid Was mir in diesem gut recherchierten Ratgeber besonders gefällt, ist der ganzheitliche Blickwinkel, den der Autor auf das Thema wirft. Hier wird die Notwendigkeit der Ernährung/Reinigung für alle Körper bzw. Seinsebenen des Menschen betont, v.a. die energetische Sichtweise wird ausführlich dargestellt. Das liegt sicher auch an dem Betätigungsfeld von Raphael Schenker als Polarity-Therapeut. Ich war völlig erfreut darüber, dass hier das Lebenswerk des in Deutschland recht unbekanntem Pioniers Randolph Stone (gebürtiger Österreicher) gewürdigt wird, da ich selbst ausgebildet bin in dieser wundervollen, tiefgreifenden Energiearbeit. Auch wenn der philosophisch-spirituelle Erklärungsansatz dieses energetisch-ganzheitlichen Ansatzes viel Raum gewidmet wird, ist dies dennoch ein ganz praktischer und alltagstauglicher Leitfaden zum Thema Ernährung und Fasten. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden miteinbezogen, alte Traditionen gewürdigt. Mir hat auch gefallen, dass ich ein Original-Rezept für das oft verkannte und verfluchte Bircher-Msli gefunden habe - neben vielen anderen hilfreichen Tipps. Egal, ob ein Ratgeber für modifiziertes Fasten oder eine Orientierung in der Ernährung gesucht wird, ich kann dieses besondere Werk nur empfehlen: kein Dogma, viel Wissen und Erfahrung und ein ganzheitlicher Hintergrund - schön!

Produktbeschreibung Nahrung für den ganzen Menschen Gebundenes Buch Ernährung und Fasten ganzheitlich betrachtet. Der Mensch ist eine Ganzheit und möchte auf allen Ebenen genährt werden: Gefühle, Lebensenergien, Wissen und Spirituelle spielen bei der richtigen Ernährung eine wichtige Rolle. Ebenso gilt es, beim Entgiften und Reinigen nicht nur den Körper zu berücksichtigen, sondern auch Gedanken, Haltungen, Gewohnheiten, Glaubenssätze und die geistige Ausrichtung insgesamt. Dieses Buch legt ein Schwergewicht auf diese energetischen Aspekte von Ernährung und Fasten. Neben der praktischen Anleitung zum Reinigen und Entschlacken gibt es zahlreiche Hinweise zum richtigen Einkaufen und Kochen, konkrete Fallbeispiele, einfache Rezepte und eine Menge alltagserprobter Gesundheitstipps. "Ernährung und ihr Gegenpol Fasten haben mich immer sehr interessiert (...). Dieses Buch hat mich trotzdem neu und ungewöhnlich fasziniert wegen der Vollständigkeit des Ansatzes und dem klaren Blick für das Wesentliche." "Bei aller philosophischen Tiefe des Buches bleibt immernoch genügend Raum für wertvolle, leicht umsetzbare praktische Tipps und Rezepte." Ruediger Dahlke

Kurzbeschreibung Ernährung und Fasten sind zwei Seiten derselben Medaille: Einerseits möchte der Körper aufgebaut und gestärkt, andererseits muss er entgiftet werden, was durch Fasten geschieht. In Raphael Schenkers Grundlagenbuch werden die Themen Ernährung und Fasten direkt verknüpft und ganzheitlich behandelt. Es beruht auf dem Heilfasten nach Dr. Randolph Stone, dem Begründer der Polarity Therapie, das er im Laufe von 60 Jahren entwickelt hat. Bei der Diskussion, wie man sich richtig ernähren sollte, wird oft die physische Ebene überbetont. Der Mensch ist jedoch eine Ganzheit, die auf unterschiedlichen Ebenen genährt werden möchte: Gefühle, Lebensenergien, Wissen und Spirituelle. Dasselbe gilt auch für das Fasten. Abgesehen vom Körper sollten alle menschlichen Ebenen immer wieder gereinigt werden: Gedanken, Haltungen, Gewohnheiten, Glaubenssätze und die geistige Ausrichtung. Dieses Buch legt ein Schwergewicht auf diese energetischen Aspekte von Ernährung und Fasten. Neben der praktischen Anleitung zum Reinigen und Entschlacken gibt es Hinweise zum richtigen Einkaufen und Kochen, konkrete Fallbeispiele zum Ernähren und Fasten, nützliche Rezepte und unzählige alltagserprobte Gesundheitstipps. Ernährung und Fasten, ganzheitlich betrachtet. Anleitungen zur Durchführung des Reinigungs- und Entschlackungsprogramms. Mit Fallbeispielen, Gesundheitstipps, Kochrezepten und Einkaufshinweisen. Mit einem Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke über den Autor und weitere Mitwirkende. Raphael Schenker ursprünglich ETH-Ingenieur, dann Ausbildung zum Polarity-Therapeuten. Eigene Praxis in Zumikon und Zürich. Er bietet Einzelsitzungen an, unterrichtet und leitet seit über 10 Jahren Seminare zu den Themen Gesundheit, Polarity Therapie, Heilfasten und Ernährung, Meditation und Numerologie.