

MET VOEDING IN JE *element*

NIEUW

163 pag.

€ 24,95

*Voeding,
gezondheid & leefstijl
benaderd vanuit
de vier
elementenleer*

ISBN: 978-90-489-0062-6

www.shaker-media.nl info@shaker-media.nl

●
ELLEN RETERA

MET VOEDING IN JE ELEMENT

Voeding, gezondheid & leefstijl benaderd vanuit de vier elementenleer.

Waarom verliest een water-type geen gewicht door het eten van sla? En waarom houdt koffie juist het vuur-type uit zijn slaap? Dit boek legt op heldere wijze uit dat gezondheidsadviezen altijd individueel horen te zijn, ofwel sterk gerelateerd aan het temperament.

Vroeger wist men intuïtief welk voedsel men moest eten om lang fit en gezond te blijven. Tegenwoordig maakt de westerse mens rationele keuzes gebaseerd op marketing-concepten van de voedingsindustrie en de media. Hierdoor zijn wij ver van ons natuurlijke leefpatroon af komen te staan. Zo ver zelfs dat de huidige voeding niet eens wordt herkend als veroorzaker van veel medisch leed. De schrijver laat zien dat de leer waarmee HIPPOCRATES 2500 jaar geleden zijn patiënten genas, juist in deze tijd van grote waarde is.

Met een eenvoudige test in het eerste hoofdstuk, krijgt de lezer een indruk van zijn temperament; zijn ware persoonlijkheid. Met deze kennis wordt in de volgende hoofdstukken duidelijk welke voeding en leefstijl hem meer gezondheid en vitaliteit zullen brengen.

Naast praktische adviezen heeft de auteur ook heldere voorbeelden uit de praktijk en recepten opgenomen.



ELLEN RETERA (Geldrop, 1960) was 15 jaar werkzaam in de hartchirurgie. Met deze ervaring op medisch technisch gebied heeft zij breed inzicht gekregen in de fysiologische processen van het menselijk lichaam. Na haar opleiding voor Master of

Public Health heeft zij verschillende beleidsfuncties gehad waaronder die van kwaliteitsmanager. ELLEN RETERA heeft in Bunde (gemeente Meerssen) een praktijk als zelfstandig voedingsdeskundige en lifestyle coach (www.ellenretera.nl). Daarnaast is zij docente aan de Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg te Leuven/Maastricht en gastdocent aan de Hoge Hotelschool Maastricht. Zij geeft regelmatig lezingen en organiseert workshops voor bedrijven. Als voedingsadviseur en coach hanteert zij een efficiënte benadering door eerst te zoeken naar de oorzaak van een probleem, om daarna tot een gerichte aanpak te komen.

www.ellenretera.nl