



Mit gezielter Ernährung  
die sommerliche Hitze meistern

# kühlend - erfrischend - wohltuend

Die Wahl unserer Lebensmittel beeinflusst, wie wir die sommerliche Hitze empfinden. In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) spielen die Thermik der Lebensmittel – also ob sie den Körper wärmen oder kühlen – sowie die verschiedenen Geschmacksrichtungen mit ihren spezifischen Wirkungen eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden.

**Erfahre an diesem Abend, wie du mit gezielten Lebensmitteln und praktischen Tipps entspannt durch die heisse Jahreszeit kommst.** Lerne, welche Zutaten deinen Körper kühlen, deine Energie ins Gleichgewicht bringen und den Sommer zu einem Genuss machen.

**Eine kleine Degustation mit kühlenden, erfrischenden und gleichzeitig nährenden Köstlichkeiten rundet den Abend ab und zeigt, wie einfach gesunde und wohltuende Sommergerichte sein können.**

Donnerstag, 12. Juni - 19.30 bis ca. 21 Uhr  
unser Raum - Menznauerstrasse 34 - 6130 Willisau  
Anmeldung und weitere Infos unter [www.unserraum.ch](http://www.unserraum.ch)

*Claudia Bösch*  
Integrative Ernährungsexpertin  
[www.claudiaboesch.ch](http://www.claudiaboesch.ch)