

# Vortrag

## Schwangerschaft und Stillzeit

einfache Tipps für die Ernährung in dieser Zeit  
nach den 5 Elementen der traditionellen chinesischen Medizin

**Wann:** am **Montag 22.01.18** von **19:00** bis ca. **20:00** Uhr

**Ort:** Familo Club, 2325 Himberg, Rudolf Wieser Gasse 14



- Worauf sollte man bei der Ernährung während der Schwangerschaft achten, was braucht der Körper um ideal versorgt zu sein?
- Schwangerschaftsbeschwerden, was hilft?
- Ernährung im Wochenbett
- Ernährung in der Stillzeit



**Adele Narath**

Dipl. TCM Ernährungsberaterin und  
AMM/TCM Therapeutin

[www.gesundmitadele.at](http://www.gesundmitadele.at)

**0664/5136603**

