



# Ernährungsharmonie & Bewegung

Helena Zaremba Roman Daucher



# *Ernährungsharmonie & Bewegung*

*Helena Zaremba*

*Roman Daucher*



Zaremba, Helena # Daucher, Roman

Ernährungsharmonie & Bewegung

Herausgeber: UMA Verlag, Wien, <http://umaverlag.net>

Fotoaufnahmen: umaverlag-Team, Liv Friis-Larsen, Marco Mayer, Eric Isselee, dim@dim, Barbara Pheby, foodinaire.de, AK, Rachael Santillan, Alfred Wekelo, BlueOrange Studio, HLPhoto, Chantal S, EXQuisine, majo, fox 17, Susanne Güttler, umariletisim, Artusius, Damien Bouchard, paul prescott, Adrian Hillman, kaipiti, Claus Mikosch, Piroshka, kwikit, Vatikati, Imcsike, iofoto, tom anyz, spot-shot, Alexander Yakovlev, Haymo Joseph, Angela Köhler, sida, Hevac

1.Auflage 2009-2011

ISBN: 978-3-9501949-3-7

Alle Rechte vorbehalten

© 2011 UMA Verlag

## *Inhalt*

Einführung	5
# Starters & Suppen	6
# Principal	14
# Wasser & Co	21
# Dolce & Cookies	26
# Stille Übungen	29
# Rhythmik der Bewegung	38
# Spiele	42
Quellennachweis	44

## *Einführung*

Wir sind alle so unterschiedlich und doch so ähnlich oder so ähnlich und doch so unterschiedlich. Beides stimmt, auch wenn nicht immer gleichzeitig. Das Buch Ernährungsharmonie & Bewegung zeigt anhand von einfachen Übungen und Rezepten, wie persönliche Fitness unterstützt werden kann. Viele Freunde, Bekannte, Familienangehörige haben das Büchlein gestaltet, vor allem solche, die eigentlich gesund und fit sind bzw. sich bemühen gesund und fit zu bleiben. Ein gemeinsamer Nenner heißt Harmonie, die jedoch für jeden eine andere Bedeutung hat. Gibt es einen Gegenpart zur Harmonie? Scheinbar Ja und deswegen Nein. Semantisch Disharmonie oder auch Chaos. In Wirklichkeit nur eine Zielgerade zur Harmonie. Was für den Einen oder die Eine Chaos bedeutet, ist für den Anderen oder die Andere purer Genuss und Harmonie oder vice versa. Das Buch zeigt kein in sich geschlossenes System bzw. wissenschaftliche Beweisbarkeit. Das Buch handelt vom Essen und der Bewegung für das Wohlfühlen. Grundsätzlich tun wir das für uns selber und dann aufgrund von stärkerem oder weniger starkem Bedürfnis der Beziehung zu Anderen. Interaktion steht scheinbar an zweiter Stelle der Bedürfnisskala. Positive bzw. negative Aspekte, "von früher" auch solche die genetisch bedingt bzw. im Unterbewusstsein gespeichert sind, können sich dann auch körperlich bemerkbar machen, aber auch nie "ans Licht kommen".

Die Autoren