

PCO-Syndrom

Das Kochbuch für die Hormon-Balance

Wenn Hormone Achterbahn fahren

Rätselhaft, aber häufig: Beim polycystischen Ovarial-Syndrom gerät der weibliche Körper völlig aus dem Takt: Zyklus, Körpergewicht, Fruchtbarkeit, Zuckerstoffwechsel, Körperbehaarung - nichts ist, wie es sein sollte. Eine gezielte Ernährungstherapie eröffnet ganz neue Hoffnungen für mehr Gesundheit, Hormon-Balance und Wohlfühl.

Der Ernährungs-Basisplan hilft Ihnen

- die Insulinresistenz auszugleichen: wie Sie mit den richtigen Kohlenhydraten Ihre Zuckerwerte in den Griff bekommen.
- endlich dauerhaft abzunehmen ohne Jojo-Effekt... denn jedes Kilo weniger bringt ein Plus an Balance für den Körper
- den Zyklus zu stabilisieren und die Fruchtbarkeit zu harmonisieren.

Ernährung pur - Wissen, Praxis und Rezepte:

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand - erfahren Sie alles über die richtige Ernährung und was Ihnen ganz konkret im Alltag hilft. Mit über 90 Rezepten gelingt das Gesundwerden auf die leckere Art - und die Gerichte nach dem "Mix & Match-Prinzip" passen sich flexibel Ihrem Alltag an.

Wenn Hormone Achterbahn fahren
Rätselhaft, aber häufig: Beim polycystischen Ovarial-Syndrom gerät der weibliche Körper völlig aus dem Takt: Zyklus, Körpergewicht, Fruchtbarkeit, Zuckerstoffwechsel, Körperbehaarung - nichts ist, wie es sein sollte. Eine gezielte Ernährungstherapie eröffnet ganz neue Hoffnungen für mehr Gesundheit, Hormon-Balance und Wohlfühl.
Der Ernährungs-Basisplan hilft Ihnen- die Insulinresistenz auszugleichen: wie Sie mit den richtigen Kohlenhydraten Ihre Zuckerwerte in den Griff bekommen.- endlich dauerhaft abzunehmen ohne Jojo-Effekt... denn jedes Kilo weniger bringt ein Plus an Balance für den Körper- den Zyklus zu stabilisieren und die Fruchtbarkeit zu harmonisieren.
Ernährung pur - Wissen, Praxis und Rezepte:
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand - erfahren Sie alles über die richtige Ernährung und was Ihnen ganz konkret im Alltag hilft. Mit über 90 Rezepten gelingt das Gesundwerden auf die leckere Art - und die Gerichte nach dem "Mix & Match-Prinzip" passen sich flexibel Ihrem Alltag an.

25,00 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783432108230

Medium: Buch

ISBN: 978-3-432-10823-0

Verlag: Trias

Erscheinungstermin: 06.03.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2019

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 435 g

Seiten: 176

Format (B x H): 169 x 241 mm

