

## Die beste Ernährung für die Wechseljahre

Hormone natürlich ausgleichen, Beschwerden lindern, Gewicht halten. Mit 140 vitalisierenden Rezepten

### Ernährung als Therapie

Die „heißen Jahre“ können uns Frauen ganz schön zu schaffen machen. Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen und Schlafstörungen, unerklärliche Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen vermiesen uns die Lebensphase, in der wir endlich wieder mehr Freiheit genießen könnten. Ob wir Hormone einnehmen oder nicht – eine gezielte Ernährung kann uns jetzt helfen.

- **Beschwerden lindern:** Viele Lebensmittel entfalten hormonähnliche Wirkungen und helfen sanft, aber wirksam. Lästige Beschwerden werden gemildert, das Herz und die Brüste aktiv geschützt, Knochen und Gelenke stabilisiert.
- **Essen für die Hormonbalance:** die wirksamen Phytohormone, Lignin & Co. verbergen sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Kürbiskernen, Granatapfel und Soja. 140 köstliche Rezepte bringen diese Powerpakete auf den Teller.
- **Gewicht stabil halten:** Es ist kein Naturgesetz, dass man in den Wechseljahren zunimmt. Nicht weniger essen, sondern das Richtige – darauf kommt es jetzt an.
- 



**23,00 €**

21,50 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783432112022

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-432-11202-2

**Verlag:** Trias

**Erscheinungstermin:** 08.04.2021

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2021

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 715 g

**Seiten:** 200

**Format (B x H):** 223 x 231 mm

