



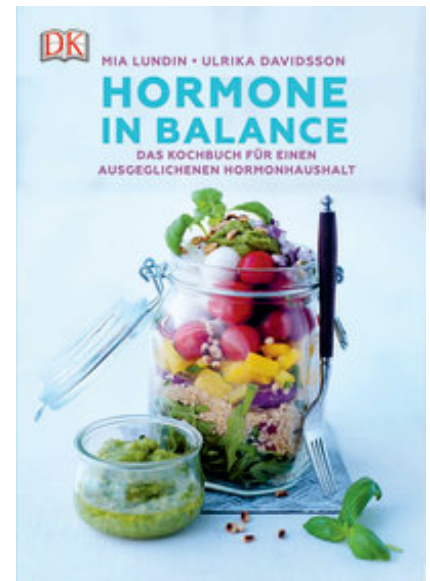
Mia Lundin, Ulrika Davidsson

Hormone in Balance

Das Kochbuch für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

Mit ausgewogener Ernährung die innere Mitte finden – das ist das Motto von „Hormone in Balance“. Egal ob Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, PMS oder Hitzewallungen – verantwortlich dafür ist meist ein Ungleichgewicht der Hormone. Dieses Buch klärt Sie auf über die faszinierende Maschinerie des weiblichen Körpers und zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Hormonhaushalt mit den richtigen Lebensmitteln ins Gleichgewicht bringen.

Welche Funktion und Bedeutung haben Hormone im Körper? Welchen Einfluss haben sie auf unser Wohlbefinden und welche Lebensmittel wirken positiv auf ihr Gleichgewicht? Nachdem diese Fragen geklärt werden, zeigen über 50 köstliche Rezepte, wie sie die Theorie in die Praxis umsetzen. Von Chiapudding mit Schokocreame über Zucchini pasta mit Pesto und Fleischbällchen mit Blumenkohlrisotto bis zu Mangosorbet mit Schokomousse – diese leckeren und gesunden Gerichte bringen das Hormonchaos wieder in Einklang und steigern das Wohlbefinden! Ein zweiwöchiger Ernährungsplan macht den Einstieg zum Kinderspiel.



Mia Lundin, Ulrika Davidsson

Hormone in Balance

Das Kochbuch für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

ISBN 978-3-8310-3420-8
168 Seiten, 170 x 240 mm
Über 80 Abbildungen
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)