DK Verlag (Hrsg.), Hannah Alderson

Alles, was du über Hormone wissen musst

Gesund und glücklich in sechs Schritten. Ratgeber für Frauen in jeder Lebensphase

Hormone in Balance
• **Leicht verständlicher Ratgeber** für Frauen jeden Alters
• Ganzheitlicher Ansatz für hormonelle Gesundheit – mit **6-Säulen-Programm**
• **Fundiertes Wissen und zielgerichtete Lösungen** für hormonell bedingte Beschwerden
• Mit Selbsttests, Checklisten und **Hilfestellungen für den Alltag**

Ihr Körper im Gleichgewicht: Schritt für Schritt zur hormonellen Balance
Ein ausgeglichener Hormonhaushalt ist der Schlüssel zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. In diesem Praxisbuch erfahren Sie von der **Hormonexpertin und Ernährungsberaterin Hannah Alderson** , wie Östrogen, Progesteron, Insulin und andere Hormone zusammenwirken – und wie Sie mit einfachen Veränderungen **Ihren Hormonhaushalt regulieren und aktiv unterstützen** können.
Ein **bewährtes 6-Schritte-Programm** hilft Ihnen, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement gezielt zu optimieren und Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Dazu bietet das Buch **konkrete Empfehlungen für häufige Hormonstörungen** – von Gewichtszunahme und Erschöpfung über PMS und Endometriose bis zu PCOS und Beschwerden in den Wechseljahren.

Ein praktischer Leitfaden für alle Frauen, die sich vital, ausgeglichen und voller Energie fühlen möchten – in jeder Lebensphase !

DK Verlag (Hrsg.), Hannah Alderson

Alles, was du über Hormone wissen musst

Gesund und glücklich in sechs Schritten. Ratgeber für Frauen in jeder Lebensphase

ISBN 978-3-8310-5223-3
224 Seiten, 152 x 208 mm
Mit farbigen Grafiken
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)