



DK Verlag (Hrsg.), Hannah Alderson

Alles, was du über Cortisol wissen musst

Weniger Stress in vier Schritten

Stress abbauen durch natürliche Cortisol-Balance

- **Stresshormon Cortisol** : Der ultimative Ratgeber für eine ausgeglichene **Cortisol-Balance**
- Das **Cortisol-Buch** liefert wissenschaftlich fundierte Antworten und räumt mit gefährlichem Halbwissen auf
- Hormonelles Ungleichgewicht durch chronischen Stress: Eine Anleitung zur **hormonellen Balance herstellen**
- **Praxisorientiert** : Von der renommierten Hormonexpertin und Ernährungsberaterin Hannah Alderson



Raus aus dem Dauerstress!

Eigentlich ist Cortisol als **Stresshormon** verschrien – doch es ist auch ein wichtiger Verbündeter in deinem Leben. Ein ausbalancierter **Cortisolspiegel** schenkt dir Antrieb, Kraft und Energie für den Alltag. **Chronischer Stress** hingegen kann Müdigkeit, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselstörungen hervorrufen. In diesem **Gesundheits-Ratgeber** findest du das praxiserprobte Programm von Hormonexpertin Hannah Alderson für eine ausgeglichene **Hormon-Balance** . Hier erhältst du praktische Tipps, wie du **hormonelles Ungleichgewicht** erkennen und dein **Cortisol regulieren** kannst, um wieder in deine natürlichen Hoch- und Tiefphasen zurückzufinden. Denn ein optimaler **Cortisolspiegel** wirkt wie ein effektiver Booster für deine Energie, Stimmung und Hormone!

Leben in Cortisol-Balance: Das ultimative Cortisol-Buch mit Expertentipps

DK Verlag (Hrsg.), Hannah Alderson

Alles, was du über Cortisol wissen musst

Weniger Stress in vier Schritten

ISBN 978-3-8310-5479-4

224 Seiten, 152 x 208 mm

Mit farbigen Grafiken

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Erscheint am 29.01.2027