



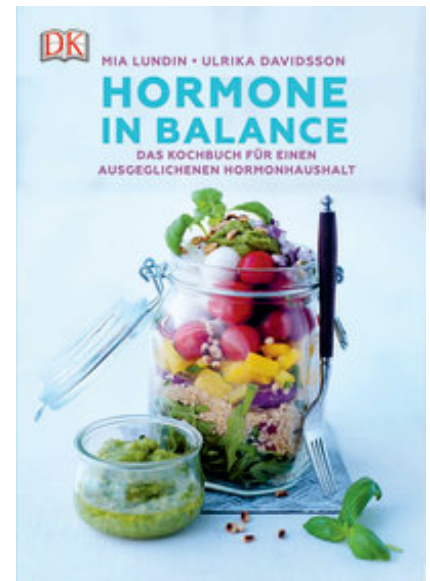
**Mia Lundin, Ulrika Davidsson**

## **Hormone in Balance**

### **Das Kochbuch für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt**

Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, PMS und Hitzewallungen gehören zu den Symptomen, wenn Hormone ins Ungleichgewicht geraten. Dabei können nicht nur die bekannten „Frauenleiden“ hormonell bedingt sein, ebenso viele weitere Beschwerden wie Diabetes, Migräne oder Akne. Dafür verantwortlich sind oft Insulin, Stresshormone oder Sexualhormone. Der Ansatz des Buches „Hormone in Balance“ ist deshalb den weiblichen Hormonhaushalt mit den richtigen Lebensmitteln ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Autorinnen schildern, dass der Körper eine ganz wunderbar funktionierende Maschine ist, wenn er den richtigen „Treibstoff“ bekomme. Deshalb steht zu Beginn ein umfassender Theorieteil zu Funktion und Bedeutung von Hormonen im Körper. Detailliert und leicht zugänglich wird erklärt, welchen Einfluss Hormone auf unser Wohlbefinden haben und welche Lebensmittel positiv auf den Hormonhaushalt wirken. Anschließend gibt es über 50 köstliche Rezepte zu Frühstück, Salate und Suppen, Warme Speisen und Desserts und Süßes, wie beispielsweise Crunchy Granola, Spinatsuppe mit Avocado, Fleischbällchen mit Blumenholrisotto und Mangosorbet mit Schokomousse. Diese entsprechenden Lebensmittel machen eine Umstellung ganz einfach. Frauen in der Lebensmitte (35 – 55 Jahre), die unter Symptomen einer hormonellen Dysbalance leiden, die hormonell bedingte Alltagsbeschwerden natürlich lindern wollen, die auf der Suche nach Alternativen zu klassischen Hormonbehandlungen mit künstlichen Präparaten sind oder die sich gesünder ernähren oder abnehmen wollen, können mit dem zweiwöchigen Ernährungsplan sofort loslegen.



Mia Lundin ist Krankenschwester und Hebamme. Sie arbeitet seit 1989 an der Behandlung hormonell bedingter Symptome bzw. Veränderungen wie Menopause, PMS oder postpartale Depression. Als weltweit anerkannte Spezialistin im Bereich der bioidentischen Hormone hat sie zu diesen Themen bereits mehrere Bücher veröffentlicht, hält Vorträge und Workshops. Ulrika Davidsson ist Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin mit einem breiten Wissen über den weiblichen Hormonhaushalt.

**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)

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**