



**DK Verlag (Hrsg.), Severine Menem**

## **Richtig essen in der Lebensmitte**

**Mit gesunder Ernährung gut durch die Wechseljahre. Mit über 80 köstlichen Rezepten**

Jede Frau kommt irgendwann einmal in die Lebensphase der Wechseljahre. Die Eierstöcke produzieren allmählich weniger Geschlechtshormone, der Eisprung bleibt häufiger aus, die Fruchtbarkeit nimmt ab und irgendwann bleibt die Monatsblutung ganz aus. Diese hormonelle Umstellung dauert einige Jahre und ist von Frau zu Frau unterschiedlich – sowohl in der Dauer, den möglichen Symptomen als auch im persönlichen Empfinden.

Severine Menem zeigt in diesem Buch, dass sich allein schon über die bewusste Ernährung in dieser Zeit, die körperliche und emotionale Gesundheit verbessern lässt. „Richtig essen in der Lebensmitte“ führt in der ersten Hälfte in den Ansatz "Lebensmittel als Medizin" ein und bietet eine Übersicht über nährstoffreiche Lebensmittel und den passenden Lebensstil, damit die Hormone im Gleichgewicht, die Knochen und das Gewebe gestärkt sind und die Stimmung sich verbessert. Ebenso wird auf die entscheidende Rolle des Lebensstils eingegangen, wie Stress, körperliche Aktivität, Schlaf und soziale Kontakte - die Leserinnen erhalten Strategien, um in allen Bereichen ihres Lebens ein Gleichgewicht herzustellen.



Die zweite Hälfte des Buches hilft den Leserinnen, diesen Plan in die Praxis umzusetzen, mit über 80 schmackhaften Rezepten, die alles umfassen, was gut für die metabolische und hormonelle Gesundheit ist. Jedes Rezept kann für bestimmtes Symptom verwendet werden, oder aber auf die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden. Mit einem glutenfreien Ansatz und vegetarischen und veganen Optionen ist es einfach, diese Rezepte in den Alltag zu integrieren - und die Vorteile sofort zu spüren. Dieses Buch gibt den Leserinnen das nötige Rüstzeug an die Hand, um sich aktiv um ihre eigene hormonelle Gesundheit zu kümmern.

**Über die Autorin: Severine Menem** ist eine hochqualifizierte Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf die Menopause. Sie ist in Frankreich geboren und aufgewachsen, und lebt jetzt in London. Sie ist Mitglied der BANT (*British Association of Nutritional Therapists*) und der BMS (*British Menopause Society*).

**DK Verlag (Hrsg.), Severine Menem**

### **Richtig essen in der Lebensmitte**

**Mit gesunder Ernährung gut durch die Wechseljahre. Mit über 80 köstlichen Rezepten**

ISBN 978-3-8310-4613-3  
224 Seiten, 204 x 241 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • 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.**