

Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht

Sara Gottfried

Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht Sara Gottfried

Downloaden und kostenlos lesen Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht Sara Gottfried

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Hormone im Gleichgewicht: So helfen Sie sich selbst! Gerät das Hormonsystem aus der Balance, sind zahlreiche gesundheitliche Probleme die Folge, angefangen bei leichteren Beschwerden wie Kopfschmerzen bis hin zu schweren Erkrankungen wie Krebs. Die Frauenärztin Dr. Sara Gottfried erklärt verständlich, wie man mithilfe von detaillierten Fragebögen aufdeckt, welche spezifischen Hormonmangelzustände hinter bestimmten Symptomen stecken, und sie zeigt auf, welche Maßnahmen jeweils hilfreich sind. Die ermittelten Beschwerdebilder (z.B. Cortisolüberschuss, Progesteronmangel, Östrogenüberschuss) werden in eigenen Kapiteln ausführlich erläutert.

Das Besondere am „Gottfried-Programm“ ist sein ganzheitlicher Ansatz: Im Vordergrund steht, was jeder selbst tun kann, um seinen Hormonhaushalt zu stabilisieren: eine Ernährungsumstellung, eine bewusster Lebensführung (inkl. Bewegung und Ruhepausen) sowie Nahrungsergänzungsmittel. Erst wenn keine Besserung eintritt, ist die Verordnung von bioidentischen Hormonen der letzte Schritt der Therapie.

Neben detaillierten Fragebögen enthält der praktische Selbsthilfe-Ratgeber umfangreiche Ernährungs- und Supplementempfehlungen mit exakten Dosierungsangaben, die sich sofort umsetzen lassen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sara Gottfried hat in Harvard Medizin studiert und praktiziert als Gynäkologin in eigener Praxis. Sie setzt ihr Hormonbalance-Programm seit mehr als 10 Jahren erfolgreich ein. Als Yogalehrerin ist sie amerikaweit bekannt. Sie lebt mit ihrer Familie in Berkeley, Kalifornien.

Download and Read Online Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht Sara Gottfried #QMPSIYB3V57

Lesen Sie Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried für online ebook Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried Bücher online zu lesen. Online Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried ebook PDF herunterladen Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried Doc Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried Mobipocket Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht von Sara Gottfried EPub