

UND PLÖTZLICH SPIELEN DIE HORMONE VERRÜCKT?

Willkommen im turbulenten Hormonkarussell ab Mitte 30!
Doch Moment mal, Spaß sieht anders aus: Der Zyklus gerät aus dem Takt, die Stimmung schwankt wie ein Wackelpudding, der Schlaf war auch mal besser, PMS-Beschwerden nehmen zu, das Gewicht leider ebenso. Und vielleicht fühlst du dich damit im Stich gelassen. Kein Wunder, denn selbst in Frauenarztpraxen wird meist nicht genügend darüber aufgeklärt: Zwischen 35 und 45 Jahren, bereits weit vor der Menopause, können erhebliche Hormonveränderungen auftreten.

Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau setzt genau hier an. Leicht verständlich klärt sie über die Ursachen hinter den Symptomen auf und zeigt auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit viel Erfahrung, was wirklich hilft: abgestimmte Nährstoffe, 20 leckere Gerichte, smarte Food-Hacks und moderne Naturheilkunde. Zudem klärt sie darüber auf, wann bioidentische Hormone sinnvoll sind.

**RAUS AUS DEM HORMONCHAOS - FÜR VOLLE ENERGIE,
EINE STABILE PSYCHE UND EINEN KÖRPER, DEN DU LIEBST!**



WG 465 Ratgeber Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9360-5



€ 19,99 [D]

www.gu.de