



Presseinformation

Dr. med. Detlef Pape/ Dr. med. Beate Quadbeck/ Anna Cavalius

Die Hormonformel

Wie Frauen wirklich abnehmen

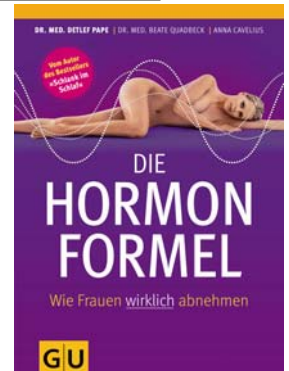
192 Seiten, 80 Farbfotos und -illustrationen

Format: 17 x 23,5 cm, Softcover mit Klappen

Preis: 19,99 €(D) / 20,60 €(A) /34,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1670-3

Erscheinungstermin: Dezember 2009



Abnehmen im Einklang mit dem hormonellen weiblichen Biorhythmus

Fast jede Frau kennt das: Da klettert plötzlich der Zeiger auf der Waage nach oben ohne dass man gesündigt hätte und selbst eisernes Diäthalten lässt die neuen Pfunde nicht purzeln. Schuld sind hier oftmals die Hormone. Ein kompetentes Autorenteam um Dr. Detlef Pape, Autor des Bestsellers „Schlank im Schlaf“, hat aufgrund dieses Zusammenhangs als Erstes ein umfassendes Abnehmprogramm entwickelt, das die Kraft der Hormone nutzt und auf den weiblichen Biorhythmus abgestimmt ist: **Die Hormonformel**.

Nicht nur der monatliche Zyklus, Schwangerschaft oder Wechseljahre sind hormonell gesteuert, sondern auch der Tag- und Nachtrhythmus. Spannend und anschaulich vermitteln die Autoren, wie die weiblichen Biorhythmen, der Stoffwechsel-, Sexual- und Stresshormone ineinander greifen und das Körpergewicht beeinflussen. Und Abnehmen gelingt leichter, wenn „Frau“ mit ihrem Körper und mit der Kraft der Hormone arbeitet statt gegen sie. Daher setzt Die Hormonformel in drei Bereichen an: Ernährung, Sport und Entspannung.

In einem Hormontypen-Test erfährt die Leserin zunächst alles über ihre individuelle hormonelle Ausprägung und kann daraus ein auf sich persönlich zugeschnittenes Abnehmprogramm entwickeln. Die Insulintrennkost versorgt jeden Hormontyp zur richtigen Tageszeit mit den richtigen Nährstoffen. Ebenso leichte wie leckere Rezepte helfen, die Empfehlungen gleich in die Tat umzusetzen.

Ein Bewegungskonzept bestehend aus Hormonyoga, Ausdauer- und Krafttraining schenkt ein neues Körpergefühl und formt die Figur – dabei sind alle Übungen im Buch auf die verschiedenen weiblichen Hormontypen abgestimmt. Achtsamkeitsübungen schließlich helfen sich zu entspannen, Stresshormone zu regulieren und somit Heißhungerattacken zu vermeiden.

Intelligent, ganzheitlich und nachhaltig bietet **Die Hormonformel** erstmals ein ganz auf die individuellen biologischen Voraussetzungen der Frau abgestimmtes Konzept.

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für innere Medizin mit eigener Praxis in Essen und hat seit 1993 eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit strukturiertem Diätprogramm. Er entdeckte die zentrale Bedeutung von Insulin als „Fettmashormon“. Dr. Pape ist Autor der GU-Bestseller-Reihe „Schlank im Schlaf“. Dr. med. Beate Quadbeck ist Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie mit eigener Praxis in Düsseldorf. Zudem ist sie als Dozentin an der Uniklinik Duisburg-Essen tätig. Mit Dr. Pape arbeitete sie mehrere Jahre in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis zusammen. Heute betreut sie unter anderem Frauen, die aufgrund von Hormondisbalancen unter Gewichtszunahme leiden. Anna Cavalius ist als Autorin und Lektorin auf medizinische und psychologische Themen spezialisiert und veröffentlichte bereits zahlreiche Ratgeber und Sachbücher.