



Kurztext

Prof. Dr. med. Marion Kiechle / Julie Gorkow

Tag für Tag leichter

Unsere Schlankheitsformel für Frauen - Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse beim gesunden Abnehmen helfen

224 Seiten, mit ca. 2 Farbfotos

Pappband

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7330-0



Die Professorin für Frauenheilkunde Dr. med. Marion Kiechle und die Journalistin Julie Gorkow beschäftigen sich beruflich mit all den Themen, die Frauen bewegen. Gesundheit und Gewicht spielen dabei eine große Rolle. Denn nicht jeder, der sich gesund ernährt, ist automatisch schlank. Und nicht jeder, der schlank ist, ist auch gesund. Anhand brandaktueller wissenschaftlicher Studien zeigen die Autorinnen, worauf es wirklich ankommt und welche Schlank-Stellschrauben es zu beachten gilt. So lernt die Leserin, Schritt für Schritt ihrer eigenen Intuition zu vertrauen und mit Leichtigkeit gesünder zu essen.

- Alles Wichtige über Hormonhaushalt, Epigenetik, Darmgesundheit, Psyche und Gehirn – und wie diese Faktoren den weiblichen Körper beeinflussen
- Die richtige Ernährung für u.a. Wechseljahre, Periodenschmerzen, Schwangerschaft und Stillzeit, Schilddrüse und Mikrobiom
- Mit den besten Tipps gegen Heißhunger, einem einfachen Einsteigerprogramm und den 15 goldenen „Tag für Tag leichter“-Regeln zum erfolgreichen Gewichtsmanagement.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.