

## Presseinformation

Dr. med. Constanze Lohse

### **Die 10-Minuten-Naturmedizin**

**Die tägliche kleine Hilfe gegen Krankheiten, die uns das Leben schwer machen**

Umfang: 192 Seiten mit ca. 60 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 19,99 € (DE) / 20,90 € (AT) / 28,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8234-0

Erscheinungsdatum: Mai 2022



 Auch als eBook erhältlich.

### **Der schnelle Weg zu einem gesünderen Ich: Eine moderne Ärztin gibt prägnante Gesundheitstipps – auf Basis aktueller medizinischer Studien**

Mit der **10-Minuten-Naturmedizin** peppen Sie Ihre Gesundheit in minimaler Zeit enorm auf. Denn in diesem Buch finden sich nicht nur fundierte wissenschaftliche Fakten, sondern auch viele praktische Gesundheitstipps, die Sie in kürzester Zeit umsetzen können. Ob es um Ernährung, Bewegung, Mikronährstoffe oder Naturheilkunde geht, Sie picken sich ein Rezept, eine Übung oder Anleitung aus diesen Bereichen heraus und investieren lediglich 10 Minuten täglich in Ihre Gesundheit. Allen Empfehlungen ist gemein, dass sie Körper, Psyche und Immunsystem fit machen und schwelende Entzündungen, die für fast alle chronischen Erkrankungen verantwortlich sind, beseitigen. 10 Minuten sind genug – minimaler Aufwand, maximaler Gesundheitserfolg!

**Dr. Constanze Lohse** ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Norderstedt. Bei der Behandlung verfolgt sie ein ganzheitliches Therapiekonzept und hat sich auf Ernährungs-, Mikronährstoff- und Sportmedizin sowie Naturheilkunde spezialisiert. Privat teilt sie mit ihrem Ehemann nicht nur die Leidenschaft für gesunde Ernährung und fürs Kochen, sondern auch für den Sport. Sie ist bundesweit als Referentin unterwegs.