

Presseinformation

Hannah Hauser

Mach deine Schilddrüse stark

Wie die Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion in den Griff bekommst

Umfang: 256 Seiten

Format: 13,5 cm x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 17,99 € (DE) / 18,90 € (AT) / 25,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8608-9

Erscheinungsdatum: November 2022

 Auch als eBook erhältlich.



Von der Betroffenen zur Expertin – Hannah Hauser weiß um die Auswirkungen von Schilddrüsenerkrankungen und wie man ihnen mit der Pro-Metabolic-Eating-Methode entgegenwirken kann.

Ein Leben lang Medikamente nehmen?! Nein, das wollte Hannah Hauser nicht. Darum suchte sie andere Wege, um ihre Schilddrüsenerkrankung – Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion – in den Griff zu bekommen. Dies gelang der studierten Ernährungswissenschaftlerin nicht nur durch die Ernährungsform des Pro-Metabolic-Eating, sondern auch in Kombination mit Lichttherapie, Atemtechnik, Stressmanagement, Schlafoptimierung und moderater Bewegung. Ihr Wissen gibt die Schilddrüsen-Empowerment-Coaching nun in Kursen an die immer zahlreicher werdenden Schilddrüsenerkrankten – vorwiegend Frauen – weiter. Die Autorin ist auch in den Medien eine gefragte Expertin zum Thema Schilddrüse. Mit **Mach deine Schilddrüse stark** veröffentlicht sie ihr erstes Buch.

Hannah Hauser

Als studierte Ernährungswissenschaftlerin und Schilddrüsenexpertin unterstützt Hannah Hauser (hauptsächlich) Frauen dabei, ihre Hormone wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen. Ihre große Vision ist es, dass keine Frau mehr unter den Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto leiden muss. Denn jede Frau hat es verdient, ein Leben voller Energie zu führen in einem Körper, in dem sie sich wohlfühlt.