

## Presseinformation

Dr. med. Aviva Romm

### **Der Hormon-Kompass**

**Ihr Weg aus der Depression, Endometriose, Gewichtszunahme, PMS und Unfruchtbarkeit**

Umfang: 400 Seiten

Format: 17 x 23,5 cm, Pappband

Preis: 29,99 € (DE) / 30,90 € (AT) / 41,50 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8577-8

Erscheinungsdatum: März 2023

 Auch als eBook erhältlich.



**Der Bestseller aus den USA enthüllt, wie umfassend und tiefgreifend unser Hormonhaushalt Gesundheit und Wohlbefinden steuert – mit konkreten Hilfestellungen, was frau gegen Beschwerden tun kann.**

Der Bestseller aus den USA: ein Standardwerk der ganzheitlichen Frauengesundheit! **Der Hormon-Kompass** zeigt die enge Verbindung von Hormonen und Gesundheit auf - umgekehrt können unzählige Beschwerden auf eine hormonelle Disbalance zurückzuführen sein. Zu nennen hier: Regelschmerzen, PMS und PCOS, Unfruchtbarkeit und Endometriose, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Energielosigkeit, Übergewicht und Depressionen. Die gute Nachricht: Wir können selbst aktiv werden und die Heilkräfte unseres Hormonhaushalts aktivieren. Das 6-Wochen-Programm nimmt hierzu die sechs wichtigen Säulen Ernährung, Stressmanagement, Chronobiologie, Darmgesundheit, Entgiftung und Zellregeneration in den Fokus. In der Weisheit unserer Hormone liegt der Schlüssel zur Gesundheit!

**Dr. med. Aviva Romm** ist in Yale ausgebildete Ärztin, die sich auf ganzheitliche Frauengesundheit und Geburtshilfe spezialisiert hat. Sie ist außerdem ausgebildete Hebamme und Kräuterexpertin. Das amerikanische Prevention Magazine nannte sie das Gesicht der Naturheilkunde im 21. Jahrhundert. Sie ist eine gefragte Rednerin zu Themen rund um Frauengesundheit. Nach "Der Aufstand der Hormone" erscheint nun ihr zweites Buch in deutscher Übersetzung.