



Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen

Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavelius

Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavelius

Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen

 [Download Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen ...pdf](#)

 [Online lesen Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavelius

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Frauen sind ihren Hormonen ausgeliefert, besonders was Wohlbefinden, Aussehen und Figur betrifft. So nehmen sie aufgrund ihrer hormonellen Situation in bestimmten Lebensphasen leichter zu - und tun sich schwerer als Männer, die Kilos wieder loszuwerden. Doch es gibt eine gute Nachricht: Jede Frau hat es weitgehend selbst in der Hand, ihren Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen und ihr Gewicht ins Lot zu bringen. Der renommierte Ernährungsmediziner Dr. Detlef Pape und die Endokrinologin Dr. Beate Quadbeck zeigen in diesem Ratgeber, wie die Hormone in den verschiedenen Phasen das Leben einer Frau steuern und wie sie dieses hochkomplexe Gefüge durch gezielte Maßnahmen beeinflussen kann - ohne quälende Hungerkuren. Eine spezielle insulin-gesteuerte Ernährung, ein Bewegungsprogramm (u.a. mit Hormonyoga) und gezielte Entspannungseinheiten bringen die Hormone wieder in die Balance. Mit Hilfe der HORMONFORMEL bekommen Frauen jeden Alters hormonell bedingte Gewichtsprobleme in den Griff.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für Innere Medizin. Er entdeckte die zentrale Bedeutung des Insulin als „Fettmashormon“ und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten seit vielen Jahren eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit Ernährungsprogramm an. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Millionen Mal verkauft.

Anna Cavelius (M.A. Philosophie) studierte Philosophie und Geschichte in München, Siena und Salamanca. Seit 1995 schreibt sie als Autorin, Journalistin und Ghostwriterin über Gesundheits- und Lifestylethemen sowie Kulinaria. So ist sie unter anderem Co-Autorin der erfolgreichen Schlank-im-Schlaf-Reihe mit Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape. Als Ghostwriterin arbeitete sie mit Prominenten wie Uschi Obermaier und dem Ehepaar Viktoria und Heiner Lauterbach sowie Spitzenköchen wie Johann Lafer, Sarah Wiener, Thomas Thielemann oder Holger Stromberg zusammen. Sie kann sich begeistern für Ihre Familie, Freunde und Katzen und das Leben im Kleinen wie im Großen.

Download and Read Online Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavelius #LF4T8J0ACUR

Lesen Sie Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius für online ebook Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius Bücher online zu lesen. Online Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius ebook PDF herunterladen Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius Doc Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius Mobipocket Die Hormonformel: Wie Frauen wirklich abnehmen von Detlef Pape, Beate Quadbeck, Anna Cavellius EPub