



Verena Haselmayr
Andrea Haselmayr
Denise Rosenberger

Eat like a Woman

Rezepte für einen harmonischen Zyklus

ISBN 978-3-7106-0693-9

35,- €

Format 19,5 × 24,5 cm

232 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag

06. März 2023

Pressekontakt

Friederike Harr & Anna Klaus
presse@brandstaetterverlag.com
T ++43-(1)-5121543-252
www.brandstaetterverlag.com

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unseren Zyklus? Was passiert in dieser Zeit mit den weiblichen Hormonen? Die drei Autorinnen wissen aus eigener Erfahrung, wie sich Zyklus-Beschwerden durch eine rein pflanzliche Ernährung, Yoga-Übungen und Entspannungstechniken lindern lassen. Im Team mit einer Ärztin, einer Ernährungstrainerin und einer Phytopraktikerin sind wirksame vegane Rezepte gegen PMS, Bauchkrämpfe, Migräne und Stimmungsschwankungen entstanden.

Warum Tabletten nehmen, wenn wir uns auf natürliche und sanfte Weise selbst helfen können: Ingwer enthält ähnliche Wirkstoffe wie Aspirin, Avocado kurbelt die Libido an und roher Kakao hebt die Stimmung und lindert Krämpfe. So werden Regelbeschwerden auf sanfte Art und Weise gemildert und unser körperliches Wohlbefinden gesteigert.

Mit Zyklus-Tagebuch für deinen individuellen weiblichen Rhythmus!

Die Autor/innen

Verena Haselmayr ist dipl. Elementar-, Tanz- und Bewegungspädagogin und bringt Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung sowie Selbstheilung mit ein. Sie ist Gründerin der Bildungsplattform www.poet.at

Andrea Haselmayr hat eine gastronomische Ausbildung und ist Grafikdesignern. Ihre Ernährungsumstellung half ihr bei der Überwindung einer schweren Erkrankung.

Denise Rosenberger ist Yogalehrerin. Ihr Unternehmen www.loveyoga.at ist spezialisiert auf Yoga für Frauen, Partnernyoga und Yogatherapie. Ihr Wissen über kraftvolle Frauenkräuter lässt sie in ihre Rezepte miteinfließen.

Aktualisiert und erweitert mit herausnehmbarem Zyklus-Tagebuch

Über 15.000 begeisterte Leserinnen

Wirksame vegane Rezepte gegen Bauchkrämpfe, Migräne und Stimmungsschwankungen