



**Andrea Haselmayr**  
**Denise Rosenberger**  
**Verena Haselmayr**  
 Mit Fotografien von Lukas Lorenz

## Eat like a woman

Rezepte für einen harmonischen Zyklus

ISBN 978-3-7106-0222-1

€ 28,00

Format 19 x 24 cm

232 Seiten, 100 Abbildungen

Hardcover

**8. März 2018**

### Pressekontakt:

Petra Rosenblattl

p.rosenblattl@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-241

F ++43-(0)1-5121543-231

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Zyklusphasen? Was passiert mit den weiblichen Hormonen in 28 Tagen? Was tut Frau gut? Und was lindert Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Migräne, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen? Fragen, die uns Monat für Monat beschäftigen. Drei Frauen begeben sich auf die Spuren des Zyklus der Frau und zeigen, wie man diesen entspannter und harmonischer leben kann. In ärztlicher Zusammenarbeit sind genussvolle Rezepte entstanden, die den Zyklus regeln, das Wohlbefinden stärken und für innere Harmonie sorgen.

Warum Tabletten nehmen, wenn es doch natürlich viel genüsslicher geht? Ingwer hat ähnliche Wirkungsstoffe wie Aspirin, Avocado kurbelt die Libido an und roher Kakao hebt die Stimmung und lindert Krämpfe. Mit Yoga, Entspannungstechniken und Achtsamkeitstipps für die jeweils passende Zyklusphase. Werden Sie zu der Frau, die wirklich in Ihnen steckt und bereiten Sie ein Festmahl zur Feier Ihrer Weiblichkeit!

#### Die Autorinnen

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

*Verena Haselmayr* ist dipl. Elementar-, Tanz- und Bewegungspädagogin und bringt die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung sowie Selbstheilung in dieses Projekt mit ein. Sie ist Gründerin der Bildungsplattform [www.poet.at](http://www.poet.at).

Zyklus-Beschwerden und Stimmungsschwankungen einfach weggekocht

Der intuitive Ernährungsplan für Wohlbefinden und innere Harmonie

Yoga, Entspannungsübungen und Achtsamkeitstipps

**Brandstätter** 

*Denise Rosenberger* ist Yogalehrerin.

Ihr Unternehmen [www.loveyoga.at](http://www.loveyoga.at) ist spezialisiert auf Yoga für Frauen, Partner und Yoga-therapie. Ihr Wissen über kraftvolle Frauenkräuter lässt sie in ihre Rezepte miteinfließen.