



## **Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems

*Sara Gottfried*

## **Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems** Sara Gottfried

Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Immunsystems

Broschiertes Buch

Das Hormonsystem unseres Körpers ist ein fein austariertes Räderwerk: Östrogene, Progesteron, Testosteron, Cortisol, Schilddrüsenhormone u. a. sorgen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gerät dieses fragile System in Schiefelage, sind nicht nur psychische Probleme die Folge, sondern häufig auch eine Gewichtszunahme, die sich weder mit Sport noch mit Reduzierdiäten in den Griff kriegen lässt, weil so nicht die Ursache behoben wird. Hier greift der besondere Ansatz von Sara Gottfried: Durch Optimierung des Stoffwechsels werden hormonelle Mechanismen ausgehebelt, die zu automatischer Fetteinlagerung bei reduzierter Kalorienaufnahme führen. Denn erst wenn dieser Mechanismus umgangen wird, kann es überhaupt zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme kommen!

Mithilfe von 7 Fragebögen können die Leserinnen ihre individuelle hormonelle Störung eingrenzen. Dann folgen detaillierte Informationen zu einer langfristigen Ernährungsumstellung, die durch das Vermeiden "hormonell störender" Nahrungsmittel den Jo-Jo-Effekt verhindert. In 3-Tages-Schritten werden die problematischen Nahrungsmittel nacheinander vom Speiseplan gestrichen und nach insgesamt nur 21 Tagen kann der "Neustart" des Stoffwechsels beginnen. Ein umfangreicher Rezeptteil rundet den Diätatgeber ab.

 [Download Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und e ...pdf](#)

 [Online lesen Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems Sara Gottfried**

---

360 Seiten

Kurzbeschreibung

Hormone im Gleichgewicht – statt Übergewicht!

Übergewicht und Störungen im Hormonhaushalt gehen Hand in Hand, das weiß die Frauenärztin Sara Gottfried aus eigener leidvoller Erfahrung. Vor diesem Hintergrund hat sie nun ein erfolgreiches Konzept entwickelt, das durch einen „Neustart“ der sieben wichtigsten Stoffwechsellhormone zu dauerhafter Gewichtsabnahme führt.

Jedes dieser sieben Hormone kann durch bestimmte Substanzen aus dem Gleichgewicht geraten. Welche das sind, ist individuell verschieden: Während bei manchen Menschen eine fleischlastige Ernährung den Östrogenhaushalt stört, bremst Getreide bei anderen die Schilddrüse aus. Eine Fruktose-Intoleranz bringt das „Sättigungshormon“ Leptin aus dem Takt und zu viel Koffein erhöht das „Stresshormon“ Kortisol. Auch Zucker, Milch und Milchprodukte sowie Umweltgifte sind häufig zu finden in der Liste der „Hormonstörer“, die für Übergewicht sorgen können.

Da der Grund für die Gewichtszunahme hormonell bedingt ist, können weder übermäßiger Sport noch Reduzierdiäten (wie „FDH“) dagegen etwas ausrichten. Und hier setzt das neue Konzept an: Durch das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel über einen Zeitraum von jeweils drei Tagen werden all jene Mechanismen ausgehebelt, die einen erfolgreichen Gewichtsverlust behindern. Nach nur 21 Tagen sind alle sieben Hormone wieder im Lot und der sanfte „Neustart“ des Stoffwechsels kann beginnen.

Anhand verschiedener Fragebögen können die Leserinnen ihren individuellen Beschwerden auf den Grund gehen und erfahren, wie sie durch eine Ernährungsumstellung „hormonell störende“ Nahrungsmittel vermeiden und so den Jo-Jo-Effekt verhindern. Ein Rezeptteil rundet den Diätratgeber ab. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sara Gottfried hat in Harvard Medizin studiert und praktiziert als Gynäkologin in eigener Praxis. Sie setzt ihr Hormonbalance-Programm seit mehr als 10 Jahren erfolgreich ein. Als Yogalehrerin ist sie amerikaweit bekannt. Sie lebt mit ihrer Familie in Berkeley, Kalifornien.

Download and Read Online Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems Sara Gottfried #XEOYN7RFHKC

Lesen Sie Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried für online ebook Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried Kostenlose PDF downloaden, 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 Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried Bücher online zu lesen. Online Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried ebook PDF herunterladen Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried Doc Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried Mobipocket Die Hormondiät: Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems von Sara Gottfried EPub