



Severine Menem

## Richtig essen in der Lebensmitte

**Mit gesunder Ernährung gut durch die Wechseljahre. Mit über 80 köstlichen Rezepten**

### Ausgewogen und vital durch die Wechseljahre!

Die Menopause ist eine Zeit des Wandels: Hormonelle Schwankungen treten häufiger auf, und wir haben keinen oder nur wenig Einfluss auf Körper und Geist. Dieses **umfangreiche Ratgeber-Kochbuch** hilft den Leserinnen dabei, **aktiv Einfluss auf den Verlauf ihrer Wechseljahre** zu nehmen. Es erklärt, wie sich mit der passenden Ernährung unangenehme Symptome während der Wechseljahre minimieren und die körperliche und emotionale Gesundheit stärken lassen. Ergänzt wird der **fachkundige Einblick in die wichtigsten Nährstoffe und Lebensmittel** durch **80 Rezepte für den Alltag**, die alles enthalten, was gut für die hormonelle Gesundheit ist.



### Kochbuch und Ratgeber in einem

- Hilfreicher Guide: Mit der richtigen Ernährung die Wechseljahre in jeder einzelnen Phase entspannter erleben
- Zurück zur Balance: Hormonelle Schwankungen bewältigen, Symptome minimieren und körperliche und emotionale Gesundheit verbessern
- Nützliches Wissen: alle wichtigen Nährstoffe, Lebensmittel, Vitamine und Mineralien für die hormonelle Gesundheit auf einen Blick
- Mit Genuss durch die Lebensmitte: 80 köstliche Rezepte für den Alltag, egal ob glutenfrei, vegan oder vegetarisch

### Das optimale Begleitbuch für die Wechseljahre

Besonders in Phasen der extremen hormonellen Störungen ist es wichtig, dem Körper das zu geben, was ihn **stärkt, gesund und glücklich** macht. Im ersten Teil des Buches vermittelt die spezialisierte Ernährungsberaterin Severine Menem **wichtiges Wissen** über jene Nährstoffe, die Frauen in der Lebensmitte in ihren individuellen Lebensstilen optimal unterstützen. Welche Fette sind gut in der Menopause? Welche Strategien helfen gegen Stress oder Schlafstörungen? Danach geht es weiter mit **über 80 schmackhaften Rezepten** für eine ausgewogene Ernährung in den Wechseljahren – ob **glutenfrei, vegetarisch oder vegan**.

**Das Ratgeber-Kochbuch mit über 80 Rezepten für den Alltag und fundiertem Wissen zu allen wichtigen Nährstoffen für eine entspannte Menopause.**

Severine Menem

## Richtig essen in der Lebensmitte

**Mit gesunder Ernährung gut durch die Wechseljahre. Mit über 80 köstlichen Rezepten**

ISBN 978-3-8310-4613-3

224 Seiten, 204 x 241 mm

Mit farbigen Fotos

€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)