

[Library ebook] Endlich gut drauf!

## Endlich gut drauf!

Von Dr.med. Verena Breitenbach, Katarina Katic  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #376562 in BcherVerffentlicht am: 2006-11-14Abmessungen: 9.49 x .43b x 8.27l, Einband: Broschiert144 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Dr.med. Verena Breitenbach, Katarina Katic : Endlich gut drauf!** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Endlich gut drauf!:

.deDie Welle der Ratgeber ber gesunde und richtige Ernährung reit nicht ab. Du bist, was du isst, wie wir alle lngst wissen, und mit den entsprechenden Nahrungsmitteln scheinen wir fr fast alle Lebenslagen gut gerstet. Wir essen uns schlank, wir essen uns fit, und dank der bekannten Fernsehrtin und Fachautorin Dr. Verena Breitenbach essen wir uns

jetzt auch glücklich. Serotonin heißt das Wunderhormon, das für die Befindlichkeiten verantwortlich ist. Wer sich niedergeschlagen fühlt, müde, antriebslos oder sogar grundlos aggressiv ist, bei dem könnte die Ursache ein Mangel dieses Glückshormons sein. Zum Glück gibt es Vitamine, Mineralien und Co., die dabei helfen, den Serotoninspiegel zu steigern und den Hormonhaushalt zu regulieren. Die Autorinnen zeigen, welche Wunderwaffen der Lebensfreude die Hormonproduktion anregen, und geben zahlreiche Tipps für den Gute-Laune-Kick. Frohstoffe aus dem Obst- und Gemüsegarten, die richtigen Fette, Eiweiße und Ballaststoffe, kombiniert mit Bewegung, Entspannung und Naturheilkunde das ist Frau Dr. Breitenbachs Formel für mehr Wohlbefinden. Hier wurde das Rad nicht wirklich neu erfunden, aber dafür hübsch aufbereitet und verpackt. Wer wissen will, wie das Orchester der Hormone in seinem Körper funktioniert und reagiert, ist mit Endlich gut drauf! gut informiert. Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung Antriebslos, müde, unkonzentriert oder naschchtig? Schuld daran kann ein Mangel an Serotonin sein. Denn dieses Glückshormon ist wichtig für eine ausgeglichene und fröhliche Stimmung. Wie der Mangel entsteht und wie man ihn feststellt, erklärt Verena Breitenbach in ihrem neuesten Ratgeber. Ihre gute Nachricht: Man kann die Serotoninspeicher mit bestimmten Nahrungsmitteln und vielen anderen Maßnahmen wieder auffüllen. So essen sich die Leserinnen nicht nur glücklich, sie werden auch noch einige überflüssige Pfunde los ganz ohne Verzicht. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Verena Breitenbach studierte Medizin in Deutschland, Amerika, England und der Schweiz. Sie ist promovierte Fachärztin der Gynäkologie mit eigener Praxis bei Ulm und schreibt nebenbei Ratgeber zu Gesundheitsthemen. Einer breiten Öffentlichkeit ist sie durch ihre Gesundheitsshow "Dr. Verena Breitenbach" auf ProSieben bekannt geworden. Infos unter [www.dr-breitenbach.de](http://www.dr-breitenbach.de)