

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH II VON SIEBEN

Das Fruchtbarkeits-Rezeptbuch für Paare



*Dreißig Tage Fruchtbarkeitsküche für Sie
und Ihn.*

BOOK

II

Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Das 90-Tage-Fenster für beide Partner
- Ein Sie-&-Ihn-Nährstoffleitfaden
- 30 Tage fruchtbarkeitsfördernde Mahlzeiten
- Begründung pro Zutat — jeder Teller wirkt
- Einkaufslisten und ein Wochenrhythmus für zwei

Aufgebaut auf den 90 Tagen vor der Empfängnis — der ernährungssensibelsten Phase eines Paares. Dreißig Tage Mahlzeiten für die bestmögliche biologische Umgebung in beiden Körpern, mit einem Sie-&-Ihn-Nährstoffleitfaden.

Das ganze Buch lesen →