

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH V VON SIEBEN

Das Hormon- & Vitalitäts-Rezeptbuch



Küche rund um die Hormon-Lieferkette.



Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Die Hormon-Lieferkette, praktisch gemacht
- 30 Tage hormonunterstützende Mahlzeiten für zwei
- Zink, gute Fette und Kreuzblütler gezielt
- Lebensmittel für ein gesundes Estrobolom
- Der Paar-Rhythmus für stabile Vitalität

Hormone entstehen aus Nahrung. Dreißig Tage zinkreiche, fettreiche, kreuzblütlerbetonte Küche, die die Lieferkette nährt, das Estrobolom unterstützt und Schritt für Schritt den Vorsprung des Paares stärkt.

Das ganze Buch lesen →