



Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen



Download



Online Lesen

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

Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen

Vanessa Blumhagen

Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen Vanessa Blumhagen

Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen

Broschiertes Buch

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf der Körper die eigene Schilddrüse angreift und letzten Endes zerstört. Über zehn Millionen Menschen in Deutschland, v. a. Frauen, leiden daran. Zu den Symptomen gehören Schlafstörungen, Depressionen, Zyklusveränderungen, Haarausfall, plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vor allem unkontrollierte Gewichtszunahme. Zu allem Überdross wird man die zusätzlichen Kilos nur schwer wieder los, es genügt nicht, ein paar Kalorien einzusparen und sich ein bisschen mehr zu bewegen. Vanessa Blumhagen liefert einen umfassenden und detailliert recherchierten Ratgeber, in dem sie anhand ihrer eigenen Erfahrungen beschreibt, wie sie die elf Kilo, die sie ungewollt zugenommen hatte, wieder loswurde und zu ihrem Wohlfühlgewicht zurückfand. Sie erläutert alle Bausteine, von Medikamenteneinnahme über spezielle Ernährung bis hin zur nachhaltigen Veränderung von Gewohnheiten, die wirksam gegen die überflüssigen Kilos sind, und klärt auf, was die absoluten Abnehm-Verhinderer sind. Sie zeigt einen Weg, sich auch mit Hashimoto wieder dauerhaft wohl in seiner Haut zu fühlen.

 [Download Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit ...pdf](#)

 [Online lesen Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankhe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen Vanessa Blumhagen

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf der Körper die eigene Schilddrüse angreift und letzten Endes zerstört. Über zehn Millionen Menschen in Deutschland, v. a. Frauen, leiden daran. Zu den Symptomen gehören Schlafstörungen, Depressionen, Zyklusveränderungen, Haarausfall, plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vor allem unkontrollierte Gewichtszunahme. Zu allem Überdross wird man die zusätzlichen Kilos nur schwer wieder los, es genügt nicht, ein paar Kalorien einzusparen und sich ein bisschen mehr zu bewegen. Vanessa Blumhagen liefert einen umfassenden und detailliert recherchierten Ratgeber, in dem sie anhand ihrer eigenen Erfahrungen beschreibt, wie sie die elf Kilo, die sie ungewollt zugenommen hatte, wieder loswurde und zu ihrem Wohlfühlgewicht zurückfand. Sie erläutert alle Bausteine, von Medikamenteneinnahme über spezielle Ernährung bis hin zur nachhaltigen Veränderung von Gewohnheiten, die wirksam gegen die überflüssigen Kilos sind, und klärt auf, was die absoluten Abnehm-Verhinderer sind. Sie zeigt einen Weg, sich auch mit Hashimoto wieder dauerhaft wohl in seiner Haut zu fühlen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

VANESSA BLUMHAGEN, geboren 1977, ist in der Welt der Prominenten zu Hause. Nach Stationen als Redakteurin bzw. Ressortleiterin bei den Magazinen Frau im Spiegel, Revue u. a. sowie als Beraterin der Chefredaktion bei Grazia arbeitet sie mittlerweile als Moderatorin beim SAT.1 Frühstücksfernsehen sowie als freie Journalistin für Bunte, Closer, Men'sHealth, Welt am Sonntag u. v. a. Als sie Anfang 30 war, wurde bei ihr Hashimoto festgestellt. Sie lebt mit ihrem Mann in Hamburg.

Download and Read Online Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen Vanessa Blumhagen #CL169AB2OT0

Lesen Sie Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen für online ebook Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen Bücher online zu lesen. Online Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen ebook PDF herunterladen Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen Doc Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen Mobipocket Die Hashimoto-Diät: Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen von Vanessa Blumhagen EPub