

ANNE HILD

WECHSELJAHRE OHNE BESCHWERDEN

Der natürliche Weg durch den hormonellen Wandel

- ❖ Die natürliche Alternative
- ❖ Komplettes Hormonprogramm von Anne Hild entwickelt
- ❖ Ausführliche Erklärung von Hormon und ihrer Wirkung



Anne Hild
Wechseljahre ohne Beschwerden
 Der natürliche Weg durch
 den hormonellen Wandel
 196 Seiten, 14,95€
 Erscheinungstermin: Januar 2017
 ISBN: 978-3-95883-172-8

EINZIGARTIGER FAHRPLAN FÜR DIE WECHSELJAHRE

Wechseljahre sind keine Krankheit. Schluss jetzt mit diesem Mythos. Sicher, jede Frau - und auch Männer - durchleben die natürliche Phase des Übergangs und das bringt Veränderungen im Hormonhaushalt mit sich. Doch deren - zugegeben - unangenehme Begleiterscheinungen kann ohne Panik mit Selbstverständlichkeit und Gelassenheit begegnet werden. Niemand sollte dagegen ankämpfen, wenn die ersten Anzeichen wie Hitzewallungen, unregelmäßige Regelblutungen, Stimmungsschwankungen, nachlassende Konzentrationsfähigkeit, nächtliches Wachliegen und Grübeln über die Zukunft bemerkt werden. Der Grund für die einsetzenden Wechseljahre mit unterschiedlich starken Beschwerden liegt hauptsächlich im Rückgang der körpereigenen Hormonproduktion. Betroffene dürfen sich entspannen. Klimawechsel so angenehm wie möglich zu gestalten, ist keine Zauberei. Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten, wie Frauen und Männer mit natürlichen Substanzen und einem speziellen Bewegungsprogramm die körpereigene Hormonproduktion anregen, das Gleichgewicht dieser Botenstoffe wieder herstellen und so prima durch die herausfordernde Zeit der Wechseljahre kommen können.

ÜBER DIE AUTORIN**ANNE HILD**

ist Heilpraktikerin, klassische Homöopathin, Musikerin und Malerin. Sie studierte zunächst an der Musikhochschule in Salzburg. Nach Jahren als Stewardess führt sie eine eigene homöopathische Praxis in Deutschland. Besondere Anliegen sind die biologische Hormontherapie sowie die Themen Gesundheit und Langlebigkeit.