

Stell dir deinen PCOS-Teller zusammen

Wie die einzelnen Elemente
deines Tellers aussehen können

Must-haves und Nahrungsergänzungsmittel

Küchen-Must-haves
Nahrungsergänzungsmittel

Teil 3: Rezepte

Frühstück

Hauptgerichte

Beilagen

Gemüse und Salatbeilagen


Snacks

**Heißgetränke gegen den
Heißhunger**

Noch Fragen?

Dein Feedback ist wichtig
Für mehr Infos

Anmerkungen



Nimm deine
Gesundheit in die
Hand, und verändere
dein Leben.

”

Du bist nicht allein!

Dieses Buch ist für dich! Ich will nicht, dass du auch nur eine Sekunde länger glaubst, dass du machtlos wärst. Ich möchte nicht, dass du denkst, du stündest allein da. Ich möchte nicht, dass du denkst, das Leben wäre ungerecht und schwierig.

Jede Krankheit hat einen Grund, eine Ursache. Auch PCOS.

Betrachte deine Hormonstörung als ein Zeichen. Ein Zeichen von deinem Körper – deinem Tempel, der dir sagt, dass er so nicht weitermachen kann. Steck nicht den Kopf in den Sand, sondern hilf deinem Tempel dabei, Kraft zu sammeln und zu erblühen. Ich habe es