



# Leseprobe

Anne Hild

## Wechseljahre ohne Beschwerden

Der natürliche Weg durch den hormonellen Wandel. Schnelle Hilfe mit dem ANNE HILD-Programm

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 184

Erscheinungstermin: 28. August 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Der Fahrplan durch die Wechseljahre Mit dem ANNE-HILD-Programm für die Wechseljahre haben Sie einen informativen und praktischen Begleiter durch eine Zeit des Wandels. Oft geht die körperliche Veränderung mit mehr oder weniger ausgeprägten Beschwerden einher. Egal, ob es sich um leichte oder schwere Beschwerden handelt, hängen diese häufig mit einem veränderten Hormonhaushalt zusammen. Und dies gilt nicht nur für Frauen, auch Männer nehmen Wechseljahre bei sich wahr. Was können Sie tun, ohne Ihren Körper zusätzlich mit Chemiekeulen zu belasten? Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung gehören auf jeden Fall dazu. Darüber hinaus können bioidentische und homöopathische Hormone eine große Unterstützung bieten. Wie diese natürlichen Helfer eingesetzt werden können zeigt das Anne-Hild Programm. Mit natürlicher Hilfe zu einem vitalen Leben.

### **Autor**

## **Anne Hild**

---

Anne Hild ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist ihr ein Anliegen, natürliche Wege aufzuzeigen, wie Frauen und Männer die Kraft ihrer Hormone nutzen können, um jugendlich, fit und gesund zu bleiben. Anne Hild beleuchtet in ihren Büchern die Themenfelder Wechseljahre, Gewichtsmanagement, Anti-Aging und natürliche Hormontherapie. Sie betreibt unter [www.hormony.de](http://www.hormony.de) ein Internetportal zum Thema Harmonie mit natürlichen Hormonen.

ANNE HILD  
Wechseljahre ohne Beschwerden



