



Katharina Ziegelbauer

Mit Yin und Yang im Wechsel

TCM-Ernährung und Rezepte für die Frau ab 40

Franz. Broschur

16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0781-2

Kneipp Verlag Wien

€ 19,00

ET: 20. Februar 2019

Entspannt durch die Wechseljahre

Rund ein Drittel aller Frauen leidet unter unangenehmen Symptomen während der Wechseljahre. Dazu zählen Gelenkschmerzen, Depressionen, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme oder Schlafstörungen. Womit diese Störungen zusammenhängen und mit welchen Lebensstiländerungen sie rasch gelindert werden können, weiß Katharina Ziegelbauer. Sie nutzt das alte Wissen der Traditionell Chinesischen Medizin und hat einen heilsamen Mix aus 40 wirksamen Kochrezepten, Kräuterempfehlungen und gezielten Achtsamkeitsübungen zusammengestellt. So kommen Sie natürlich, gelassen und genussvoll durch die Wechseljahre!

- **Hitzewallungen und Schlafstörungen müssen nicht sein!**
- **Wirksame Hilfe durch Traditionelle Chinesische Medizin**
- **40 erprobte Kochrezepte und heimische Kräuterempfehlungen**

Katharina Ziegelbauer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM. Sie bringt über ihren Blog, Facebook und Online-Workshops tausenden Interessierten eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung näher. Ihr Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“



©privat

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83