
Frauengesundheit

Das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper hilft, mit mehr Verständnis auf unliebsame Veränderungen, Unwohlsein oder Erkrankungen reagieren zu können und für sich den richtigen Umgang zu finden.

Lebensstil, ausgewogene Ernährung, spezielle Lebensmittel fördern die Hormonbalance – tragen bei um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen.

Inhalte:

- * Hormonelle Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen
- * Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Hormonbalance
- * Ernährungsempfehlungen, Tipps bei hormonellen Dysbalancen, Zyklusstörungen, Wechseljahre
- * Hormonaktive Substanzen in vielen Alltagsgegenständen (Lebensmittelverpackungen, Kosmentika, Kleidung, Spielzeug) erkennen und vermeiden

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 25,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine