



Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund

Sarah Ballantyne

Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund Sarah Ballantyne

2016 Illustrationen, Diagramme + 28 cm [Folio, 1kg 610 Medizin, Gesundheit]

 [Download Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund.pdf](#)

 [Online lesen Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund.pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund Sarah Ballantyne

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Mehr als vier Millionen Deutsche leiden an einer Autoimmunkrankheit und die Zahl nimmt stetig zu. Bis heute weiß man weder, was genau der Auslöser für diese Erkrankung ist, noch kann man den genauen Verlauf vorhersagen. Nur eines ist sicher, geheilt werden kann sie nicht. Bestenfalls kann die Medizin zur Linderung der Symptome beitragen. Aber genau dies hat auch Sarah Ballantyne mit der Paläo-Therapie geschafft. Angeregt durch ihre eigene Autoimmunkrankheit hat sie sich intensiv mit dem Thema beschäftigt und zeigt, wie man mithilfe einer ausgewogenen Ernährung die Symptome dauerhaft lindern und nahezu beschwerdefrei leben kann.

Das Buch gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind die Auslöser und wie kann man sie vermeiden?
- Welche Lebensmittel können den Körper heilen?
- Wie kann man das Immunsystem durch die richtige Ernährung regulieren?
- Wie kann man durch richtiges Management von Schlaf, Stress und körperlicher Aktivität die Gesundheit optimal fördern?

Die Paläo-Therapie ist ein umfassender Ratgeber zum Umgang mit Autoimmunkrankheiten mithilfe von Ernährung und Lebensstil, der endlich Linderung verspricht! Über den Autor und weitere Mitwirkende Sarah Ballantyne machte ihren Doktor in Medizinischer Biophysik an der University of Western Ontario. Danach arbeitete sie einige Jahre in der Forschung, bevor sie wegen Gesundheitsproblemen eine Auszeit nehmen musste. Sie litt unter einer Vielzahl von Krankheiten, u. a. der autoimmunbedingten Hautkrankheit Knötchenflechte. Linderung erfuhr Sie durch den Paläo-Lebensstil. Heute lebt sie symptomfrei und hat, inspiriert durch ihren Erfolg, den preisgekrönten Gesundheitsblog www.ThePaleoMom.com ins Leben gerufen.

Download and Read Online Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund Sarah Ballantyne #95H4N87KTLV

Lesen Sie Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne für online ebook Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne Bücher online zu lesen. Online Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne ebook PDF herunterladen Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne Doc Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne Mobipocket Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund von Sarah Ballantyne EPub