



Inhaltsübersicht des Endometriose Kompass

Jeden Monat erwarten dich spannende Ernährungsworkshops und tolle Experteninterviews.

Diese Ernährungsthemen werden dich in den nächsten Monaten begleiten:

Oktober 24

November 24

Dezember 24

Januar 25

Februar 25

März 25

April 25

Mai 25

Juni 25

Juli 25

August 25

September 25

Antientzündliche Ernährung - Maximale Unterstützung

Immunsystem stärken - Fit durch den Winter

Essen außer Haus - Gerichteauswahl ohne Reue

Foodmap - Kohlenhydrate und ihre Verträglichkeit

Trinkchallenge - die richtige Menge für dein Wohlbefinden

Zuckerfrei - Mehr Energie für den Körper

(Frühjahres)müdigkeit - Stoffwechsel in Schwung bringen

Die richtige Nahrungsergänzung - Überblick und Nutzen

Histaminarm - Mal vertrage ich es, mal nicht

Fitter Darm - Die Geheimnisse für eine gute Verdauung

Eiweiß - nicht nur für die Muskeln, auch für die Hormone wichtig

Vegan - gut versorgt ohne Verzicht