

Inhaltsübersicht des Endometriose Kompasses



Jeden Monat erwarten dich spannende Ernährungsworkshops und tolle Experteninterviews.

Diese Ernährungsthemen werden dich in den nächsten Monaten begleiten:

Dezember 24

Essen außer Haus - Gerichteauswahl ohne Reue

Januar 25

Foodmap - Kohlenhydrate und ihre Verträglichkeit

Februar 25

Trinkchallenge - die richtige Menge für dein Wohlbefinden

März 25

Zuckerfrei - Mehr Energie für den Körper

April 25

(Frühjahres)müdigkeit - Stoffwechsel in Schwung bringen

Mai 25

Die richtige Nahrungsergänzung - Überblick und Nutzen

Juni 25

Histaminarm - Mal vertrage ich es, mal nicht

Juli 25

Fitter Darm - Die Geheimnisse für eine gute Verdauung

August 25

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

September 25

Vegan - gut versorgt ohne Verzicht

Oktober 25

Antientzündliche Ernährung - Maximale Unterstützung

November 25

Immunsystem stärken - Fit durch den Winter