

Amy Medling

# PCO Syndrom *heilen*

---

Der 21-Tage-Plan, um den  
Hormonhaushalt natürlich  
zu regulieren

---

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Juliane Cromme

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)  
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>

© des Titels »PCO Syndrom hellen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)  
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>

# Inhalt

Vorwort von Katherine D. Sherif .....	7
Vorwort von Felice L. Gersh .....	9
Teil I	
Die PCOS-Diva in Ihnen. ....	11
Kapitel 1	
Entdecken Sie Ihre PCOS-Diva .....	13
Kapitel 2	
Warum Sie sich schlecht fühlen .....	25
Kapitel 3	
Denken wie eine PCOS-Diva .....	53
Kapitel 4	
Essen wie eine PCOS-Diva .....	69
Kapitel 5	
Sich bewegen wie eine PCOS-Diva .....	111
Teil II	
PCOS heilen: Der 21-Tage-Plan .....	127
Kapitel 6	
Erfolg will vorbereitet sein .....	129
Kapitel 7	
Erste Woche:Entdecken .....	169
Kapitel 8	
Zweite Woche: Leben .....	199

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)  
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg.de>

<b>Kapitel 9</b>	
<b>Dritte Woche: Gedeihen</b> .....	<b>239</b>
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Weitergehen</b> .....	<b>273</b>
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Rezepte</b> .....	<b>283</b>
<b>PCOS-Diva-Symptomtest</b> .....	<b>385</b>
<b>Dank</b> .....	<b>391</b>
<b>Register</b> .....	<b>393</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>401</b>

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)  
 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>