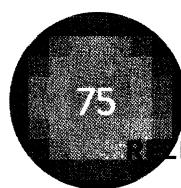


Inhalt

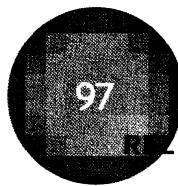
ENTDECKE DEINEN <i>Female Flow</i>	5
Du bist eine Frau, und das ist ganz wunderbar!	6
Female Food	13
Den Zyklus tracken	18
FEMALE EATING, BIOHACKING UND SELFCARE FÜR ALLE <i>vier Phasen</i>	23
Die Menstruationsphase – der Kreis schließt sich	24
Die Follikelphase – alles beginnt neu	32
Die Ovulationsphase – Leben im Glow	40
Die Lutealphase – langsames Herunterfahren	46
Healing Food: Tipps für kleinere Zyklusbeschwerden	56

ZYKLUSFOOD MIT *Healing-Effekt* 59

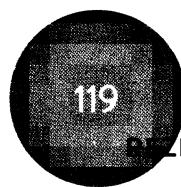
Der Einfluss des Darms auf die Hormone	60
Ohne Nebenwirkungen die Pille absetzen	65
Wenn du auf die Wechseljahre zusteuernst	71



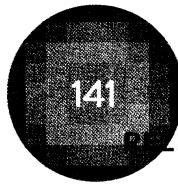
Phase 1



Phase 2



Phase 3



Phase 4

Sachregister	162
Rezeptregister	163
Impressum	166