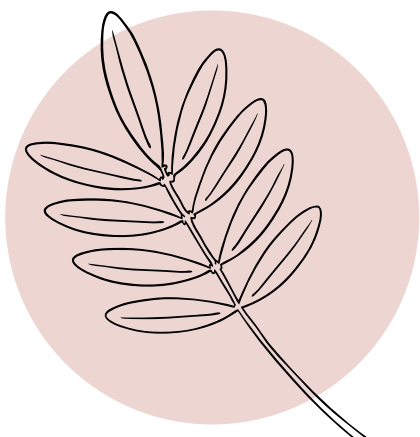


4 Schritte für ein besseres Leben mit Hashimoto

Selbstbestimmt mit der Autoimmunerkrankung leben

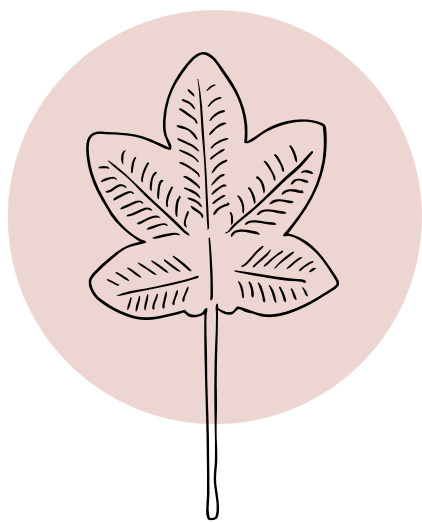
Bist du müde, antriebslos und erschöpft?

DANN KANNST DU DIESE SCHRITTE GEHEN!



SEI LIEBEVOLL ZU DIR

Es kann sein, dass du dich seit der Erkrankung nicht mehr wiedererkennst. Und dass du traurig oder sogar wütend auf dich wirst, weil du nicht mehr so leistungsfähig bist wie früher. Bitte bleibe sanft dir selbst gegenüber - dir ist nicht geholfen, indem du dich runtermachst. Nimm einfach wahr, was gerade ist - und frage dich, was du deiner besten Freundin sagen und für sie tun würdest, wäre sie an deiner Stelle.



HOL DIR UNTERSTÜTZUNG

Manchmal ist es nicht ganz einfach, im dichten Hashimoto-Dschungel den Überblick zu behalten.

Hol dir Unterstützung bei Experten, wenn du merkst, dass du alleine nicht gut zurechtkommst, dich überfordert fühlst oder Fragen auftauchen.

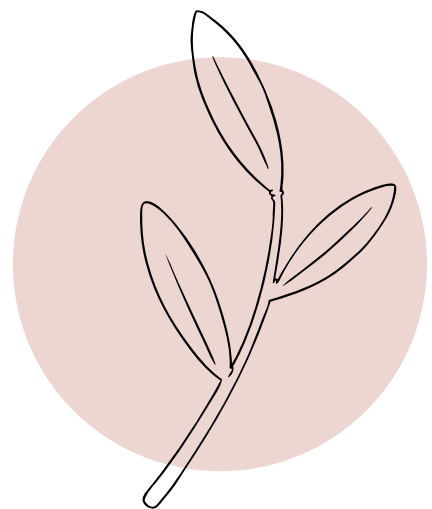
INFORMIERE DICH

Hashimoto ist ein Autoimmunprozess - und leider verschwinden nicht immer alle Symptome allein durch die Gabe von Schilddrüsenhormonen. Informiere dich deshalb bitte umfassend bei Experten über den Verlauf der Erkrankung, damit du deine Symptome besser einschätzen kannst.



WERDE AKTIV. FÜR DICH.

Jeder Autoimmunprozess ist individuell verschieden, aber du kannst über die Ernährung und deine Lebensweise Einfluss auf den Verlauf deiner Hashimoto-Erkrankung nehmen. Geh raus aus der Opferrolle und übernimm liebevoll Verantwortung für dich.



LERNE JETZT, BESSER MIT HASHIMOTO ZU LEBEN!

Besuche meine Webseite und informiere dich über weitere mögliche Schritte.

NATURHEILPRAXIS-SR.DE

Sandra Roszewski, Heilpraktikerin und Therapeutin in Berlin, lebt selbst seit über 20 Jahren mit Hashimoto. In ihrer Praxis und durch Onlineangebote unterstützt sie Betroffene dabei, trotz Hashimoto und hormonellen Dysbalancen frei, entspannt und selbstbestimmt zu leben.