

Kennen Sie das auch: Man versucht über Jahre abzunehmen, macht Diät über Diät und am Ende kommen alle Pfunde zu einem zurück oder noch schlimmer, es kommt immer mehr drauf? Genauso war das bei mir. Seit meinem 40sten Lebensjahr nahm ich kontinuierlich jedes Jahr mindestens 1 kg zu. Dabei habe ich genauso gegessen wie zuvor auch. Meine Portionen waren normal. Auf die Waage mochte ich gar nicht erst mehr steigen. Aber bei meinen Gürteln von früher, stellte ich fest, dass ich etwa 20 cm mehr auf die Rippen bekam. Und ich wusste nicht mal wie ich die ständige Zunahme stoppen kann? Ich probierte es mit einigen Diäten, von FDH bis zum Molkepulverdrink war einiges dabei. Doch solange man die Diät macht, geht es gut. Danach ist alles wieder beim Alten. Der Jojo Effekt hat voll zugeschlagen. In diesem Buch erzähle ich Ihnen wie ich es geschafft habe, in den Wechseljahren mein Gewicht nicht nur zu halten, sondern auch noch abzunehmen und das dauerhaft!

Abnehmen in den Wechseljahren - So geht das! Nur für kurze Zeit eBook e 2,99 (statt e 6,99) und e Taschenbuch nur e 9,99 (statt e 12,99) versandkostenfrei! Die Wechseljahre prägen eine ganz besondere Zeit für jede Frau. Man wird älter, die Regelblutung lässt nach bis sie ganz ausfällt, die Menopause tritt ein - es kommt zu hormonellen sowie körperlichen Veränderungen. Dies schlägt auch auf den emotionalen und mentalen Zustand einer Frau. Denn die Wechseljahre stehen oftmals auch in Verbindung mit einer Gewichtszunahme, die insbesondere ab den Wechseljahren nicht mehr so leicht zu beheben ist. Abnehmen ist generell bereits eine schwierige Aufgabe. Bei einer Masse an unterschiedlichen Diäten und Sportarten weiß man oft nicht, wo man starten soll oder was zu einem überhaupt passt. Von vegetarischen Diäten bis hin zum Intervallfasten gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die Ernährung umzustellen. Von Ausdauer sport zum Krafttraining, von HIIT- über LISS-Trainings - wer sich nicht auskennt, ist bei der Wahl schnell überfordert. Doch was muss man gerade in den Wechseljahren beachten? Dieses Buch beschreibt detailliert die Veränderungen innerhalb der Wechseljahre sowie was beim Abnehmen zu beachten ist. Dabei gehen die ersten beiden Kapitel auf die Wechseljahre, die Symptome und Ursachen, hormonellen und körperlichen Veränderungen sowie auf die Diagnose und Behandlung wie beispielsweise einer Hormonersatztherapie ein. Kapitel drei beschäftigt sich mit den wichtigsten Faktoren sowie klassischen Fehlern beim Abnehmprozess, indem es auf die Ernährung, den Sport und die Erholung beziehungsweise Regeneration eingeht. Des Weiteren gibt es eine Definition zu Makro- und Mikronährstoffen, Nahrungsergänzungsmittel und eine Beschreibung dessen, wie man den Abnehmprozess am besten beobachten und messen kann. Vielen Menschen fehlt es an Motivation oder sie verlieren diese während des Abnehmprozesses. Kapitel vier soll daher Tipps geben, wie man die Motivation aufrechterhalten beziehungsweise wieder steigern kann - zum Beispiel, indem man neue Sportklamotten kauft, seinen Fortschritt protokolliert oder die richtige Musik beim Sporttreiben hört. Abschließend listet das letzte Kapitel Do's und Don'ts auf und gibt dabei Empfehlungen, welche Produkte für eine gesunde Ernährung dringend in den Haushalt gehören sollten. Bestellen Sie sich jetzt mit einem Klick risikolos dieses Buch. Sie werden es nicht bereuen.

Besser Leben
Abnehmen in Den Wechseljahren: Wie du Deinen Stoffwechsel Anregst, Fett Verbrennst, Gesund Abnimmst und Deinen Hormonhaushalt Chemiefrei Regulierst Inkl. Passender Sport-Tipps und 10 Leckeren Rezepten
Was Funktioniert Wirklich und Ist in Welcher Situation Am Besten Geeignet? Mit Bonusrezepten!
Einfacher Gewichtsverlust in der Menopause. Die Darmgesundheit Wiederherstellen and Den Stoffwechsel Anregen Inkl. 40 Rezepte

Abnehmen in Den Wechseljahren Für Frauen
Erfolgreich abnehmen durch Hintergründwissen
Für Frauen ab 40: Fett verbrennen - Hormone regulieren – Weniger Hitzewallungen. Mit Wechseljahre Kochbuch

Abnehmen in den Wechseljahren In den Wechseljahren durchlebt eine Frau viele Veränderungen und dies trifft besonders auf den Stoffwechsel zu. Die ungewohnten veränderten Prozesse des Stoffwechsels führen nicht selten dazu, dass eine ungewünschte Gewichtszunahme eintritt, die sich häufig negativ auf das Wohlbefinden auswirkt. Dabei haben es gerade Frauen im besten Alter verdient sich wohl zu fühlen und ihr Leben zu genießen. Wenn Sie verstehen wollen, was gerade in Ihrem Organismus vor sich geht und Sie sich das Ziel gesetzt haben im Einklang mit Ihrem Körper und gleichzeitig glücklich mit Ihrem Gewicht zu sein, dann haben Sie mit Abnehmen in den Wechseljahren den richtigen Ratgeber gefunden. Die Autorin und Ernährungsberaterin Svenja Huber leitet Sie in diesem Buch Schritt für Schritt an und lehrt Sie alle Mechanismen Ihres Körpers in den Wechseljahren und vor allem wie Sie angemessen damit umgehen können, um Ihre Traumfigur zu behalten oder zu erreichen! Beginnen Sie perfekt vorbereitet Ihre Reise zu einem besseren Körpergefühl und einem gesteigerten Wohlempfinden! Profitieren auch Sie von den Kenntnissen der Ernährungsberaterin und Autorin Svenja Huber. Denn Sie hat verstanden, was bei so vielen anderen Ratgebern fälschlicherweise empfohlen wird: Sie benötigen keine Diät, sondern ein spezielles medizinisches Ernährungskonzept! Abnehmen in den Wechseljahren setzt genau hier an und bietet alle Ratschläge und das Fundament, das Ihnen zu Ihrem Glück fehlt. Erfahren Sie wie Sie sich ernähren müssen, um den Stoffwechsel wieder unter Ihre Kontrolle zu bringen und auch wie Sie gleichzeitig die Fettverbrennung erhöhen. Sie lernen in diesem Buch unter anderem: Wie Sie in nur 8 Wochen gesund abnehmen Einen einsteigerfreundlichen Schritt-für-Schritt-Plan für Ihre neue individuelle Ernährung Wertvolle Tipps und Tricks für Ihr Mindset und Ihre Motivation Alle Hintergründe zum Hormonhaushalt und der einhergehenden Fettspeicherung Alle Phasen der Wechseljahre: Prämenopause, Menopause, Postmenopause Die richtige Anwendung aller Ernährungs- und Fitnessstipps bezogen auf jede Phase Und vieles mehr! Dieser Ratgeber ist perfekt für Sie geeignet, wenn unter anderem folgende Dinge auf Sie zutreffen: Sie sind unzufrieden mit Ihrer derzeitigen Verfassung und möchten dies grundlegend ändern Sie wollen nicht mehr unnötig Diät halten und Kalorien zählen, aber dennoch abnehmen Sie wollen sich selbst wieder schön finden und Ihr Selbstbewusstsein steigern Sie wollen wieder ohne Bedenken Ihre liebsten Kleidungsstücke tragen können Sie wollen leben und genießen, statt nur stoisch zu verzichten Sie wollen sich einfach wohl fühlen und sich wieder auf die schönen Dinge des Lebens konzentrieren statt auf Ihren körperlichen Wandel Sie lernen Schritt für Schritt welche neuen Prozesse in Ihrem Körper ablaufen und wie Sie angemessen damit umgehen. Durch den enorm hohen Praxisbezug sind Erfolge fast schon garantiert. Mit jedem Fortschritt gewinnen Sie wieder an Lebensfreude und Motivation und begeistern nicht nur sich selbst damit, sondern auch Ihr Umfeld. Entscheiden auch Sie sich für dieses Buch und erleben Sie es selbst!

Abnehmen in der Mitte des Lebens fühlt sich an wie ein harter Kampf - was ist der gesündeste Ansatz?Wenn es um die Gewichtsabnahme geht, denken die meisten Menschen nicht über Hormone nach. Aber wenn Sie Resistenzen gegen Ihre sieben Hauptstoffwechselformone - Cortisol, Schilddrüse, Testosteron, Wachstumshormon, Leptin, Insulin und Östrogen - entwickeln, passt sich Ihr Körper an, indem er Ihren Hormonspiegel erhöht und den Stoffwechsel verlangsamt. Und ein langsamer Stoffwechsel führt zu Gewichtszunahme und Schwierigkeiten beim Abnehmen. Kapitel 1: Die ersten Anzeichen der Wechseljahre Symptome: Hitzewallungen, Nachtschweiß und andere unbekannte Erscheinungen Gründe für die körperliche Umstellung und ihre Auswirkung auf das Gewicht Schilddrüsen Unterfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis Verhütung und Hormonpräparate Psychische GesundheitKapitel 2: Das Klimakterium Prämenopause Menopause PostmenopauseKapitel 3: Gewichtszunahme So wirken Hormone auf das Körpergewicht ein So reagiert der Körper auf Diäten Das HGH Hormon Kapitel 4: Ernährung und Sport Spagirk Therapie und Timeless Powder Neue Wege zur Entspannung Hormonयोगa, Meditation, autogenes Training und vieles mehr Vitalkraft durch Vitamine Abnehmen in den Wechseljahren ohne Stress im Alltag Für Frauen ab 40: Fett verbrennen - Hormone regulieren - Weniger Hitzewallungen. Mit Wechseljahre Kochbuch: 30 Power Rezepten und Wechseljahre Checkliste Du möchtest in den Wechseljahren gesund abnehmen? Du möchtest wohlbehalten durch die Wechseljahre kommen? Du möchtest einen detaillierten Ernährungsplan? Du möchtest ohne Stress durch Alltag kommen? Du möchtest Tipps für den Umgang mit den Wechseljahren haben? ...und das VERSTÄNDLICH und OHNE Stress für den Alltag? Dann ist dieses Buch ein absolutes MUSS für dich! Dieser Ratgeber wurde für dich als Frau geschrieben, um dich wohlbehalten und sicher durch die Wechseljahre zu führen. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem Gewicht, welches sich besonders in den Wechseljahren gerne als Hüftgold präsentiert. Das muss nicht sein! Lerne dich neu kennen und erfahre, was es mit den Wechseljahren auf sich hat! In meinem Buch erfährst du... Wie du in den Wechseljahren abnehmen kannst Was die Wechseljahre für dich bedeuten Was du für eine passende Ernährung machen kannst Was Lebensmittel du unbedingt essen sollst, um maximalen Erfolg zu erzielen Warum gibt es die Wechseljahre überhaupt Wie du mit den Wechseljahren besser umgehen kannst Worauf du in den Wechseljahren besonders achten solltest ...und vieles mehr! Checkliste: Bin ich in den Wechseljahren? Mit meiner Checkliste kannst du dich selbst prüfen, um herauszufinden, ob den du in den Wechseljahren bist. Beantworte einige Fragen und du wirst für dich erste Antworten erhalten. Bonus: Hilfe aus der Natur Heilende Natur. Erfahre, wie dir natürlich sanfte Kräuter aus der Natur die Wechseljahresbeschwerden nehmen und wie du zu mehr Lebensqualität finden kannst. 30 Rezepte: Für eine gute Reise durch die Wechseljahre Ich habe 30 Rezepte zusammengestellt, speziell für die Zeit während der Wechseljahre der Frau. Du findest im Buch ein kleines Kochbuch mit Rezepten für ein Frühstück, Hauptgerichte, Kuchen & Leckereien, Snacks & Salate sowie Suppen. Zögere nicht und klicke auf „Jetzt kaufen“ und erhalte meinen Ratgeber für die Wechseljahre! Die Wechseljahre beste Hilfe bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und Co., abnehmen in den Wechseljahren und Wechseljahresbeschwerden natürlich begegnen (Abnehmen 40+) Frauen wechseln während des Klimakteriums von der geschlechtsreifen Phase in die Phase des Alters (Senium), diese Lebensphase kann sich über mehr als 15 Jahre hinziehen und wird von einer Vielzahl von unangenehmen Symptomen begleitet. Der Hormonhaushalt der Frauen verändert sich in vierlei Hinsicht: Der Östrogenspiegel nimmt immer weiter ab, die Regelblutungen werden unregelmäßig und bleibt dann komplett aus. In dem vorliegenden Ratgeber geht es um die vielen Symptome, die den Frauen das Leben unnötig schwer machen und um die Möglichkeiten, die es heute gibt, um diese Symptome zu lindern oder abzuschalten. Während ein Drittel der Frauen keinerlei Probleme während des Klimakteriums durchleben, haben die anderen zwei Drittel mehr oder weniger starke Beschwerden. Viele Informationen in dem vorliegenden Buch, sollen Aufschluss darüber geben was für Beschwerden es gibt und wie diese entstehen, welches Vorgehen eventuell für Sie in Frage kommt und wann ein Arzt aufgesucht werden sollte. Nehmen Sie sich etwas Zeit und nutzen Sie die Sammlung an Informationen, um ihren Alltag angenehmer zu gestalten, egal ob es um die richtige Ernährung geht oder um das Thema Sport, hier werden Sie über alle Bereiche informiert und erhalten Tipps, die Ihnen im alltäglichen Leben zu gute kommen können. Unter anderem erhalten Sie Informationen über: Symptome und Anzeichen der Menopause Der psychische Aspekt der WechseljahreWechseljahresbeschwerden natürlich begegnenHormone natürlich regulieren. Was sind Hormone? Eine Einführung in das Zusammenspiel der Hormone. Unterschied zwischen synthetischen und bioidentischen Hormonen.Abnehmen während des Klimakteriums Ernährung. Diäten. Kalorienreduktion. Stressmanagement Wenn Sie Ihre Wechseljahresbeschwerden auf natürliche Art lindern möchten, dann ist dieses Buch richtig für Sie. Sichere Dir jetzt dein Exemplar. Scroll hoch und klicke auf "JETZT KAUFEN"

Zusammenhänge verstehen und Hindernisse gezielt ausräumen
Schlanker Body 40+

Schlank in der Menopause - Abnehmen in Den Wechseljahren

Geschenk | Herausforderung | Luxus

Abnehmen in den Wechseljahren: Mit Leichtigkeit und Freude durch die Wechseljahre und zurück zum Wohlfühlgewicht - Der Ratgeber für Frauen ab 40

Schnell und Gesund Von Zuhause Aus

Abnehmen in den Wechseljahren

▣ PREISAKTION ZUM BUCHSTART ▣ * ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN * Nie wieder Diäten! Sind Sie eine Frau mittleren Alters und wollen langfristig und gesund abnehmen? Sie möchten wissen, was in Ihrem Körper während der Wechseljahre passiert? Sie klagen über Bauchfett, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen? Die 1. gute Nachricht ist: Für all diese Veränderung gibt es eine Lösung! Die 2. gute Nachricht, die Autorin Emma Kroiß hat diese Erfahrungen in den Wechseljahren selbst gemacht. Sie hat sich Hilfe geholt, allerlei Informationen gesammelt und es selbst geschafft maximale Lebensqualität in den Wechseljahren zu erhalten. Nun gibt sie diese Erfahrungen von Herzen weiter, um möglichst vielen Frauen zu helfen. Dieses Buch sollten Sie auf jeden Fall lesen, wenn Sie folgendes wissen möchten: ▣ wie Sie es erreichen, mit Ihren Wechseljahren perfekt umzugehen. ▣ Ihre Hormone auf natürlichem Wege zu regulieren und langfristig in Balance bringen. ▣ was der beste Weg zur Disziplin ist und was Akzeptanz mit Ihrem Erfolg zu tun hat. ▣ die Definition der wichtigsten Hormone, um den Ursprung der Veränderung zu verstehen. ▣ welcher Abnehtyp Sie sind und wie Sie damit umgehen. Sind Sie eher ein Frustesser oder der Kuchen- und Naschtyp? Dieses Buch ist AUCH eine Antwort auf das Abnehmen für Frauen ab 50 und älter. Sie lernen nämlich auch Wie Sie: ▣ erfolgreich Stress reduzieren und Ihre Stimmung verbessern. ▣ Ihre psychische und physische Kraft steigern. ▣ dauerhaft gesund und aktiv zu leben, um damit Ihr Wunschgewicht zu halten. ▣ bis ins hohe Alter, Anfälligkeiten für Krankheiten reduzieren. ▣ Ihre Haut optimal strahlen. ▣ den Stoffwechsel unglaublich einfach anregen und damit die Fettverbrennung aktivieren. ▣ strukturiert abnehmen, ohne anschließendem Jojo-Effekt. ▣ wie Sie den Spagat zwischen Fitness, gesunder Ernährung, Beruf und Familie ohne Mühe meistern. Als Bonus um Ihren Abnehmerfolg zu garantieren sind folgende Inhalte in diesem Ratgeber noch enthalten: ▣ Einen komplett mit Abnehmhacks ausgefüllten Wochenplan als Ernährungs- und Bewegungskompass (Als Ergänzung zum Ernährungsplan bzw. Trainingsplan), welchen Sie mit bestem Gewissen in Ihren Alltag implementieren können. ▣ Die 4 Säulen des erfolgreichen und langfristigen Abnehmens - Die Erfolgsstrategie vom Personaltrainer persönlich. ▣ Verschiedene Trainingsarten wie Tabata, Qigong oder auch Frocking und deren Einfluss auf Ihren Körper und Geist. ▣ Welche Lebensmittel, Gewürze und Kräuter Ihre Wechseljahresbeschwerden mindern und sogar schlank im Schlaf machen. ▣ Die Grundlagen, welche jeder Frau bewusst werden müssen, um ihren Traumkörper zu erlangen und zu erhalten. Emma Kroiß zeigt Ihnen mit Herz und Seele wie Sie glücklich durch die Wechseljahre kommen und dabei erfolgreich abnehmen, ohne auf Ihre Lebensqualität verzichten zu müssen. Sympathisch und anspornend werden Ihnen die simplen Methoden zum erfolgreichen Abnehmen vorgestellt. Lernen Sie nicht nur was Sie dafür tun sollen, sondern schöpfen Sie auch aus diesem Buch Ihre Motivation, um jeden Tag weiterzukommen. Sie werden sehen und wissen, dass es kein Alter gibt, das Ihnen das Leben verbietet. Sie können jederzeit Ihre Traumfigur wieder erlangen und sich wie ein junges Mädchen fühlen! Sie können auch in Ihrem Alter glücklich sein und sich wie ein junges Mädchen fühlen! Sie können auch in Ihrem Alter glücklich sein und sich wie ein junges Mädchen fühlen! Sie können auch in Ihrem Alter glücklich sein und sich wie ein junges Mädchen fühlen!

Früher dachte ich, dass Zunehmen hat mit viel essen zu tun. Doch das stimmt nicht wirklich! Da ich mich ausfühlich mit dem Thema beschäftigte, stellte ich bald fest, dass es vor allem auf die Wahl der richtigen Lebensmittel ankommt, die man isst. Dabei muss man auf nichts verzichten - auch nicht auf leckeres Gebäck. Bei den Rezepten, die ich Ihnen hier im E-Book vorstelle, sind Zutaten verwendet worden, bei denen sich nach dem Essen ein Sättigungsgefühl einstellt, und Kalorien trotzdem so reduziert sind, dass man damit das Gewicht halten oder sogar reduzieren kann, ohne zu hungern. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Backen und Abnehmen

Abnehmen in den Wechseljahren: Ratgeber & Kochbuch Sie befinden sich in den Wechseljahren und wollen langfristig und gesund abnehmen? Abnehmen in den Wechseljahren ist nicht nur eine große Herausforderung für viele Frauen, sondern oftmals auch sehr stressig. Plötzlich lagert sich das Fett am Bauch an, das Selbstbewusstsein fängt an zu sinken und die Zweifel werden immer stärker. Was Sie dagegen tun können? Etwas an Ihrem Leben zu ändern und Ihre Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen, rate ich Ihnen! Wie Sie das genau anstellen können, erfahren Sie in dem umfangreichen Buch hier. ▣ In dem Buch werden Sie erfahren,... ..wie Sie in den Wechseljahren effektiv Fett verbrennen können. ...was für Vorteile das Abnehmen in den Wechseljahren hat. ...was Sie beim Abnehmen am Besten vermeiden sollten. ...was es mit den Abnehm-Mythen auf sich hat. ...und noch Vieles mehr! Das Buch umfasst knapp 150 Rezepte, inkl. Nährwertangaben. Im hinteren Teil des Kochbuchs finden Sie außerdem auch noch einen persönlichen Diät-Planmer, mit dem Sie Ihre Kalorienzufuhr und Essgewohnheiten protokollieren können. Auf ein erfolgreiches Abnehmen!

Die Wechseljahre, wie sich die Menopause umgangssprachlich nennt, sind im Grunde genommen die Jahre, in denen sich der weibliche Körper hormonell umstellt. Es ist an und für sich völlig normal, dass Sie in den Wechseljahren und auch während der Perimenopause fünf Kilo zunehmen. Es ist eigentlich sogar eine gesunde Schutzfunktion Ihres Körpers ein wenig mehr an Gewicht einzulagern. Sobald Ihre Eierstöcke sich dazu entscheiden ihre Östrogenproduktion herunterzufahren, reguliert es ihr Fettgewebe. In diesem Ratgeber lernen Sie wie sich Ihr Körper in den Wechseljahren verhält und wie sie es trotzdem ohne Probleme schaffen abzunehmen.

Abnehmen Für Frauen Ab 40, dr. Natürliche Weg Wie Sie Ihren Stoffwechsel Beschleunigen, Ihre Hormone Regulieren und Jungendliches Aussehen Erlangen

Stoffwechsel anregen, Fett verbrennen und gesund abnehmen + Anti Aging Ernährung

Abnehmen und Haut Straffen Ohne OP

Abnehmen in den Wechseljahren Ohne Stress im Alltag

Abnehmen in Den Wechseljahren - So Geht Das

Mit wenigen Maßnahmen zum Erfolg

So Regulieren Sie Ihre Hormone Richtig and Natürlich, Stoffwechsel Ankurbeln and Fett Verbrennen. Abnehmen Für Frauen Ab 40 Jahren Inkl Plan Für Die Hormon-Balance

Schlank im Schlaf: Abnehmen in den Wechseljahren Einfacher Gewichtsverlust trotz Diabetes in der Menopause. Die Darmgesundheit wiederherstellen & den Stoffwechsel anregen. In diesem Ratgeber wird neben 40 leckeren Rezepten vorrangig das Thema der Weg aus der Zuckerkrankheit Diabetes in Kombination mit der Gewichtsabnahme in der Menopause behandelt. In den Wechseljahren besteht ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ebenfalls sollte der Stoffwechsel aktiv gehalten sowie die Muskulatur aufrecht erhalten werden. All diese Dinge sind essentiell um einem zu raschen körperlichen Abbau im Alter entgegen zu wirken. Hinzu kommen weitere Beschwerden im Zusammenhang mit der Verdauung oder etwaige Lebensmittelunverträglichkeiten. Unter anderem finden sich in die folgenden Texte beschrieben: ► Erfolgreich Abnehmen in der Menopause mit vielen Tipps zum Gewichtsverlust in den Wechseljahren ► Diabetes Typ 1 und 2 ► Hormonfreie Alternativen: Sport & gesunde Ernährung ► Symptome und Auswirkungen von Diabetes ► Ursachen der Erkrankung ► Vorbeugung von Herz- Kreislaufkrankungen ► Richtig Abnehmen ohne Jojo-Effek Die Wechseljahre Während den Wechseljahren treten markante Veränderungen auf und der Hormonhaushalts gerät ins Schwanken. Frauen leiden in dieser Zeit an einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen und Beschwerden, die die Zuckerkrankheit nicht auf den ersten Blick bemerkbar machen. Daher ist es in diesen sensiblen Zeiten besonders wichtig zu dem eigenen Körper zu finden und sich mit der Gesundheit zu befassen. Das Rezept für den Gewichtsverlust in den Wechseljahren markieren einen weiteren hormonellen Umschwung. Vor und nach der Menopause nehmen zahlreiche Frauen an Gewicht zu und haben Probleme mit ihrem Zuckerstoffwechsel. Allen voran dem ansteigenden Körpergewicht lässt sich einfach entgegenwirken. Um in den Wechseljahren an Körpergewicht zu verlieren, das Wohlfühlgewicht langfristig halten zu können und den Jojo-Effekt zu vermeiden, muss man vor allem den Körper besser kennenlernen.Der Schlüssel zum Erfolg ist ein konstanter Blutzuckerspiegel, sowie ein funktionierendes Stoffwechsel. So können den lästigen Speckrollen und vor allem dem Bauchfett entgegen gewirkt werden. Als Bonus wird die Ernährungsform Intervallfasten 16/8 mit all Ihren Vorteilen vorgestellt, da das intermittierende Fasten sich optimal anbietet um einfach und schnell an Gewicht zu verlieren ohne hungern zu müssen oder auf etwas zu verzichten. Zum Abschluss und Einstieg in ein neues Lebensgefühl sowie zum Erreichen des Wunschgewichts werden 40 vegane & vegetarische Rezepte vorgestellt aus den Bereichen: ► Vorspeisen und Salate ► Smoothies und Shakes ► Frühstück & Süßspeisen ► Suppen und Eintöpfe ► Hauptgerichte Alle Rezepte beinhalten die Kalorienangaben, sowie den Schwierigkeitsgrad und die Zubereitungsdauer. Ebenfalls sind alle Zutaten sowie die Zubereitung detailliert angegeben.

Abnehmen in den Wechseljahren: Der überraschend einfache Weg zur Traumfigur. Fett verbrennen am Bauch, Stoffwechsel anregen und wieder die Leichtigkeit spüren. Ihr Körper verändert sich in der Menopause und Sie bekommen die Gewichtszunahme einfach nicht in den Griff? Sie fühlen sich wie ein Spielball Ihrer Hormone und alle Abnehm-Diäten sind bisher gescheitert? Sie wollen sich endlich wieder jugendlich attraktiv fühlen und einen schlanken Bauch haben? Es gibt eine gute Nachricht: Mit den richtigen Techniken, dem Verständnis für Ihren Körper und überraschend einfachem Training ist ein völlig neues Lebensgefühl möglich! Die Wechseljahre sind ein einschneidender Wandel im Leben einer Frau. Zahlreiche Zeitschriften oder Ratgeber erzählen Ihnen ständig von den angeblich neuesten Abnehtipps. Da ist es normal, dass Sie verunsichert sind. Dieses Buch ist aus genau einem Grund für Sie geschrieben worden: Um Ihnen einen sicheren Kompass durch diese Lebensphase zu bieten. Sie werden spielend einfach Fett verbrennen und zu Ihrem Wunschgewicht gelangen! In diesem Buch werden Sie lernen: Warum Ihr Hormonhaushalt verrückt spielt, wie Sie ihn verstehen und sogar FÜR sich nutzen können Warum das klassische Rezept "weniger essen, mehr bewegen" in den Wechseljahren nicht funktioniert (Und was Sie stattdessen tun können) Wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen - auf ganz natürliche Weise Wie Sie Fett verbrennen, ohne Ihrem Körper ständig Diäten zuzumuten Wie Sie mit der erhöhten Stressanfälligkeit souverän umgehen Wie Sie sich mithilfe simpler Mentaltechniken Ihre Ausgeglichenheit wieder zurückholen Wie Sie sich endlich wieder in Ihrem Körper sowie in Ihrem ganz sein attraktiv fühlen Wie Sie mithilfe dieses Ratgebers zu mehr Ausgeglichenheit und einem attraktiven Körper gelangen Sie bekommen die wissenschaftlich best-erforschten Methoden zum Abnehmen in den Wechseljahren an die Hand Sie kriegen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein gesundes Selbstbewusstsein in Ihrem "neuen" Körper - Ihre Freundinnen werden Sie für Ihre jugendliche Frische beneiden! Sie erfahren alles über das Zusammenspiel der Hormone und wie Sie diese für sich nutzen können Sie kriegen einen Überblick über alles, was Sie ab sofort über Diäten und Ernährung wissen müssen Dieses Buch wird alle Ihre Fragen beantworten und Sie Schritt-für-Schritt durch die Menopause führen! Seien Sie es sich und ihrem Körper wert! Scrollen Sie nach oben und gehen Sie den Schritt in ein wunderbares neues Leben, indem Sie auf "Jetzt kaufen" klicken!

Schlank in der Menopause - Abnehmen in den Wechseljahren Einfacher Gewichtsverlust trotz Diabetes in der Menopause. Die Darmgesundheit wiederherstellen & den Stoffwechsel anregen . In diesem Ratgeber wird neben 40 leckeren veganen & vegetarischen Rezepten vorrangig das Thema der Weg aus der Zuckerkrankheit Diabetes in Kombination mit der Gewichtsabnahme in der Menopause behandelt. In den Wechseljahren besteht ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ebenfalls sollte der Stoffwechsel aktiv gehalten sowie die Muskulatur aufrecht erhalten werden. All diese Dinge sind essentiell um einem zu raschen körperlichen Abbau im Alter entgegen zu wirken. Hinzu kommen weitere Beschwerden im Zusammenhang mit der Verdauung oder etwaige Lebensmittelunverträglichkeiten. Unter anderem finden sich in die folgenden Texte beschrieben: Diabetes Typ 1 und 2 Erfolgreich Abnehmen in der Menopause Hormonfreie Alternativen: Sport & gesunde Ernährung Symptome und Auswirkungen von Diabetes Ursachen der Erkrankung Vorbeugung von Herz- Kreislaufkrankungen Richtig Abnehmen ohne Jojo-Effek Abnehm Tipps für die Wechseljahre Die Wechseljahre Während den Wechseljahren treten markante Veränderungen auf und der Hormonhaushalts gerät ins Schwanken. Frauen leiden in dieser Zeit an einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen und Beschwerden, die die Zuckerkrankheit nicht auf den ersten Blick bemerkbar machen. Daher ist es in diesen sensiblen Zeiten besonders wichtig zu dem eigenen Körper zu finden und sich mit der Gesundheit zu befassen. Das Rezept für den Gewichtsverlust in den Wechseljahren markieren einen weiteren hormonellen Umschwung. Vor und nach der Menopause nehmen zahlreiche Frauen an Gewicht zu und haben Probleme mit ihrem Zuckerstoffwechsel. Allen voran dem ansteigenden Körpergewicht lässt sich einfach entgegenwirken. Um in den Wechseljahren an Körpergewicht zu verlieren, das Wohlfühlgewicht langfristig halten zu können und den Jojo-Effekt zu vermeiden, muss man vor allem den Körper besser kennenlernen. Der Schlüssel zum Erfolg ist ein konstanter Blutzuckerspiegel, sowie ein funktionierendes Stoffwechsel. So können den lästigen Speckrollen und vor allem dem Bauchfett entgegen gewirkt werden. Als Bonus wird die Ernährungsform Intervallfasten 16/8 mit all Ihren Vorteilen vorgestellt, da das intermittierende Fasten sich optimal anbietet um einfach und schnell an Gewicht zu verlieren ohne hungern zu müssen oder auf etwas zu verzichten. Zum Abschluss und Einstieg in ein neues Lebensgefühl sowie zum Erreichen des Wunschgewichts werden 40 vegane & vegetarische Rezepte vorgestellt aus den Bereichen: Vorspeisen und Salate Smoothies und Shakes Frühstück & Süßspeisen Suppen und Eintöpfe Hauptgerichte Alle Rezepte beinhalten die Kalorienangaben, sowie den Schwierigkeitsgrad und die Zubereitungsdauer. Ebenfalls sind alle Zutaten sowie die Zubereitung detailliert angegeben.

Dieses Buch enthält alles, was Du zum Thema „Abnehmen in den Wechseljahren“ wissen musst. Wer sich in der Prämenopause, Menopause oder Postmenopause befindet und nicht in der Lage ist abzunehmen, für den ist dieser Ratgeber die erste Wahl. Mit zunehmendem Alter einer Frau kommt es zu erheblichen Veränderungen des Stoffwechsels. Dieses Buch vermittelt dir alles, was Du über den Stoffwechsel in den Wechseljahren wissen musst und wie Du die Figur deiner Jugend wiedererlangen kannst. Glücklicherweise können einfache Änderungen des Lebensstils, die sich vor allem durch Bewegung und Ernährung ergeben, zu einer nachhaltigen und gesunden Entwicklung beitragen. Die mit Abstand wichtigste Waffe im Kampf gegen den Fettzuwachs ist die Ernährung. Das bedeutet, dass die Kalorienzufuhr reduziert werden muss, ohne dass ein hormonelles Ungleichgewicht entsteht. Was Du lernen wirst: Den normalen weiblichen Menstruationszyklus und wie er sich auf die Gewichtszunahme und -abnahme auswirkt. Den einzigartigen hormonellen Zustand der Wechseljahre, der die Fettsammlung um den Bauch herum verursacht und wie sie gestoppt werden kann. Mehr noch: Du lernst, wie Du deinen einzigartigen Stoffwechsel entschlüsseln und verstehen kannst, um deinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Wer sich mit den Grundprinzipien der hormonellen Regulation beschäftigen möchte, hat die Möglichkeit, den Fettabbau gezielt zu beeinflussen. Warum die üblichen Ernährungs- und Bewegungspraktiken, also weniger zu essen und mehr zu trainieren, die Situation verschlimmern. Der aktuelle Trend geht dahin, dass Frauen ein aerobes Training aufnehmen und sich für eine kalorienarme, vegetarische Ernährung entscheiden. Alle diese Entscheidungen sind unzureichend und es ist selten möglich, die zugrunde liegenden hormonellen Probleme umzukehren. Wie Du Hormone natürlich regulieren und die Östrogen-Dominanz ausgleichen kannst. Die meisten Frauen und viele Gesundheitscoaches sind sich der Probleme der Östrogen-Dominanz nicht bewusst. Die Beziehung zwischen diesen Hormonen bestimmt die gesundheitlichen Auswirkungen und den Fettabbau. Entgegen der landläufigen Meinung kann der Ausgleich ohne Hormonersatztherapie und in einer Weise geschehen, die sämtliche Ängste älterer Frauen in Bezug auf Osteoporose und Krebskrankungen berücksichtigt. Ein Trainingsplan für Frauen, die Stress abbauen, Bauchfett verbrennen, ihren Körper straffen, Knochen aufbauen, ihre Stimmung verbessern, ihre Kraft steigern, ihr Selbstwertgefühl stärken und ihre Anfälligkeit für Krankheiten bis ins hohe Alter reduzieren möchten. Und vieles mehr!

In Topform durch die Wechseljahre

Hormone Natürlich Regulieren. Stoffwechsel Beschleunigen und Fett Verbrennen Am Bauch. Trainingsplan Für Frauen Ab 40J.

Ratgeber und Kochbuch Wie du Gesünder, Fitter und Schlanker Werden Kannst und Was du Gegen Deine Wechseljahrsbeschwerden Tun Kannst!

Abnehmen in Den Wechseljahren. ein Ratgeber Für Frauen

Wie Sie Einer Schleichenden Gewichtszunahme, Mit Effektiven Methoden Entgegenwirken

Schnell und Gesund von Zuhause aus

In den Wechseljahren wird Abnehmen f r die meisten Frauen so schwierig wie nie zuvor. Selbst Frauen, die ihr Leben lang problemlos schlank waren, k mpfen jetzt mit berfl ssigen Kilos. Alte Abnehtricks, auf die man sich jahrzehntelang verlassen konnte, funktionieren auf einmal nicht mehr. Wenn sie jedoch wissen, warum das Abnehmen in den Wechseljahren so schwierig ist, k nnen sie die neu aufgetretenen Hindernisse aus dem Weg r umen und ihr Wohl hgewicht erreichen. Dieses Buch erkl rt die Ursachen f r das hart ckige bergewicht in den Wechseljahren und wie man sie beheben kann. Spezielle Ern hrungs- und Bewegungstipps f r die Zeit der Wechseljahre runden den Inhalt ab.