

DIE 3 HÄUFIGSTEN FEHLER, DIE VERHINDERN, DASS DU IN DEN WECHSELJAHREN ABNIMMST



WILLKOMMEN

Schön, dass Du hier bist.

In diesem Dokument zeige ich dir die 3 häufigsten Fehler, die verhindern, dass du in den Wechseljahren abnimmst. Ausserdem erhältst du auch wertvolle Tipps, um deinen Stoffwechsel wieder anzukurbeln.

Deine Daniela



Fehler #1

**Du kennst
deinen
Stoffwechsel
nicht**



FEHLER # 1

Kennst du deinen Energiestoffwechsel? Ist dieser langsam oder schnell?

In der Zeit, in der wir von Wechseljahren sprechen (also ca. ab 42-45 Jahren), haben wir meist viel Stress und die Nebenniere produziert reichlich Cortisol - das Stresshormon. Dieses beeinflusst die Schilddrüse und kann diese in ihrer Funktion beeinträchtigen. Denn zunächst wird in der Nebenniere viel Cortisol ausgeschüttet, um "gegenzuarbeiten", später erschöpft sich die Nebenniere und der Cortisolspiegel sinkt, was auch zu Energiemangel führt. Wenn die Schilddrüse nicht mehr optimal arbeitet - sie ist unser "Taktgeber", dann hast du vermutlich einen langsamen Stoffwechsel. Dies muss sich nicht zwingend in deinen Blutwerten zeigen. Ein langsamer Stoffwechsel bedeutet u.a. dass Nährstoffe langsamer aufgenommen werden und die Entgiftung langsamer von statten geht.

Ich habe mich mit Beginn der Wechseljahre dauernd schlapp gefühlt - so als würde ich gleich umfallen. So war der Start in den Tag lange ein Krampf. Meine Leistungsfähigkeit war weg. Ich hatte einen langsamen Stoffwechsel. Andere Indikatoren für einen langsamen Stoffwechsel sind z.B. :

- unerklärliche Gewichtszunahme
- trockene Haut
- Stimmungsschwankungen
- ständige Müdigkeit

Mein Tipp für Dich:

Wenn Du viel Stress hast, verspürst Du vielleicht oft Heißhunger auf Zucker- und fettreiche Speisen oder Du trinkst viel Kaffee, um Dich wach zu halten. Achte bei der Ernährung im ersten Schritt darauf, weniger zuckerhaltige Produkte zu essen und Deinen Kaffee am Morgen ab und zu durch grünen Tee zu ersetzen. Und den Kaffee am besten nicht auf leeren Magen (pusht Cortisol).

Nimm dir am Tag 5-10 Minuten nur für dich, das kann morgens oder abends sein. Am besten Du nimmst Dir eine einzige kleine Sache vor, die Du für die nächsten 21 Tage umsetzen kannst. So kann sich die neue Gewohnheit gut festigen.



Fehler #2

Du
vernachlässigst
deinen
Nährstoff-
haushalt



FEHLER # 2

Wusstest du, dass deine Ernährungsgewohnheiten deinen Hormonhaushalt durcheinander wirbeln können? Denn wenn die Nährstoffaufnahme vermindert ist, fehlen dem Körper die notwendigen Bausteine für die Hormonproduktion. Deine Hormone werden z.B. aus Cholesterin gebaut. Auch Eiweiße sind dafür essenziell. Auf beides sollte dein Körper in ausreichendem Maße zurückgreifen können. Auch deine Darmflora ist entscheidend. Denn sie ist oftmals ein Auslöser für einen schwankenden Östrogenspiegel. Nicht zu vergessen, die sog. Mikronährstoffe wie z.B. Magnesium, Zink oder das Spurenelement Selen.

Mein Tipp für Dich:

Achte darauf, deine Mahlzeiten in Ruhe zu Dir zu nehmen. Setze auf wenig verarbeitete Lebensmittel und führe ausreichend Eiweiße und gesunde Fette (z.b. Olivenöl, Omega3-Öl) zu. Deine Kohlenhydratzufuhr sollte zu großen Teilen aus Gemüse bestehen, denn hier gibt es viele Sorten, die sich auf Deine Hormone positiv auswirken und dich beim Abnehmen unterstützen.

Du willst wissen, welche Lebensmittel und Mikronährstoffe deinen Hormonhaushalt wieder ausbalancieren und dich beim Abnehmen unterstützen? Dann lade ich dich herzlich zu meinem Nourish & Glow-Programm ein. Hier schauen und testen wir ganz individuell, wie es um Deinen Stoffwechsel bestellt ist, um diesen schnellstmöglich wieder anzukurbeln und die richtigen Schritte in Richtung deines Wunschgewichts zu gehen.

[ZUM KENNENLERNGESPRÄCH](#)

Hier geht es zu deinem persönlichen Kennenlerngespräch. In 30 Minuten besprechen wir ganz individuell, wie du am schnellsten deinen Stoffwechsel ankurbelst und die unerwünschten Pfunde schmelzen lässt.

Beantworte mir nur ein paar Fragen zu dir und sicher dir hier dein kostenloses Gespräch.



Fehler #3

Du denkst,
Abnehmen über
40 funktioniert
sowieso nicht



FEHLER # 3

Hast du dich schon mal selbst beobachtet, was deine Gedanken zum Thema Abnehmen (in den Wechseljahren) so sind? Deine eigenen Gedanken und Vorstellungen zum Thema Abnehmen & Wechseljahre, sowie die Erzählungen aus dem Bekanntenkreis können bewusst oder unbewusst dein Mindset negativ beeinflussen. Wusstest du, dass wir jeden Tag bis zu 85.000 Gedanken haben? 95% davon sind unterbewusst! Verschiedene Studien besagen, dass wir mit unseren Gedanken die kleinste Zelle in unserem Körper beeinflussen können - das heißt im Klartext: was und wie du über deinen Körper und das Abnehmen denkst, beeinflusst unmittelbar, ob du zu- oder abnimmst!

Oftmals merken wir nicht, dass wir an bestimmten Glaubenssätzen festhalten und ziehen uns somit mit unseren eigenen Gedanken herunter. Kennst du Sätze wie ‚Ich habe schon so viel probiert und es klappt eh nichts mehr‘ oder ‚In den Wechseljahren werde ich nicht mehr attraktiv sein‘? Mit solchen Gedanken machst du dir das Abnehmen unnötig schwer. Und das willst du ja ganz bestimmt nicht, oder?

Ich hatte ständig die Bilder meiner Mutter im Kopf, die in den Wechseljahren unter Hitzewallungen litt. So dachte ich, müsste ich auch unweigerlich Hitzewallungen bekommen. Außerdem war das Wort Wechseljahre für mich geprägt von der Vorstellung, dass ich ab sofort zu den Seniorinnen gehöre. Und das war nicht mit positiven Gedanken verbunden. Hitzewallungen hatte ich nie.

Mein Tipp für Dich:

Ein kleines Experiment für Dich: Beobachte tagsüber Deine Gedanken. Immer wenn du merkst, dass Du gerade wieder einen negativen Gedanken hast, sagst Du innerlich zu Dir "Stopp - so nicht". Dann formulierst Du den negativen Satz in eine positive Aussage oder stellst eine Frage: "Was würde ich stattdessen lieber denken?"

In meinem Nourish & Glow - Coaching arbeiten wir ganz individuell an Deinen negativen Glaubenssätzen und lösen emotionale Blockaden auf, die dich gerade am Abnehmen hindern. Das ist ein essentieller Faktor, damit du das Gewicht erreichen kannst, das du dir wünschst - und endlich wieder in deine Lieblingsjeans passt.



WILLST DU ENDLICH WIEDER IN DEINE LIEBLINGSJEANS PASSEN?

Vielen Dank, dass Du Dir dieses Dokument heruntergeladen hast. Das ist schon der erste Schritt Richtung Veränderung. Nun kennst du die 3 häufigsten Fehler, die gerade sehr wahrscheinlich dein Abnehmen verhindern. Es gibt allerdings noch einige weitere Faktoren, die du unbedingt berücksichtigen solltest, um dein Wunschgewicht in den Wechseljahren zu erreichen.

In meinem Nourish & Glow - Coaching zeige ich Dir genau, wie das geht. Ich habe dafür eigens die 3M-Methode entwickelt. (3M=Mitochondrien, Mikronährstoffe, Mindset), die dir dabei hilft, deinen Abnehmerfolg ohne Diät und nachhaltig zu meistern.

Beantworte mir ein paar kurze Fragen und sicher dir deinen Platz für ein kostenloses Kennenlerngespräch für den nächstmöglichen Einstieg:

[ZUM KENNENLERNGESPRÄCH](#)



Deine Daniela





COPYRIGHT

© by Daniela Meckies 2024

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)