

Du nimmst nicht ab, egal was du tust?

ES KANN AN DEINEN HORMONEN LIEGEN!

Finde mit diesem Fragebogen heraus, welche Hormone dir das Abnehmen schwer machen und zu Zyklusbeschwerden, Erschöpfung oder Schlafstörungen führen können.



SO GEHT'S



Drucke dir den FRAGEBOGEN aus oder bearbeite ihn direkt am PC.



Es gibt 5 KATEGORIEN. Kreuze in jeder Kategorie sämtliche Aussagen an, die auf dich zutreffen in Bezug auf die letzten 6 Monate.



Addiere DEINE ANTWORTEN für jede einzelne Kategorie und trage die Summe ein.



FINDE DEIN ERGEBNIS: Überprüfe im Auswertungsteil ab Seite 9, ob bzw. welche Hormone bei dir im Ungleichgewicht sind.

WICHTIG

Bitte schau dir die Auswertung erst an, nachdem du alle Kategorien durchgearbeitet hast. Es ist wichtig, dass du deine Antworten nicht unbewusst beeinflusst. Das kann nämlich passieren, wenn du vorher weißt, welche Kategorie für welches Hormon steht.

NOCH EIN HINWEIS

Bitte lass dich nicht verwirren, wenn in einigen Kategorien dieselben Symptome aufgeführt werden. Selten ist nur ein einziges Hormon im Ungleichgewicht. Alle Hormone hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. So ist es nicht ungewöhnlich, dass nicht nur eine Kategorie, sondern mehrere Kategorien auf dich zutreffen können.

LOS GEHT'S

Ich wünsche dir nun viel Erfolg beim Ausfüllen des Fragebogens.

Falls du Fragen dazu hast, melde dich bei mir und ich helfe dir weiter.

SCHREIB MIR

Auf glückliche Hormone, deine

Dabea-

Hormon Reset Fragebogen

KATEGORIE 1

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen!

Ich habe in letzter Zeit zugenommen, obwohl ich eigentlich nichts geändert habe

Ich habe Schwierigkeiten, abzunehmen – besonders an Hüften, Po und Beinen

Ich leide an Reizbarkeit, Aggressionen, Weinerlichkeit oder Depressionen

Ich leide an PMS*, schweren schmerzhaften Periodenblutungen oder Endometriose**

Ich wiege vor der Menstruation 1 bis 2 Kilo mehr als üblich

Ich habe Probleme mit Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Wassereinlagerungen

Ich nehme/nahm die Antibabypille oder andere Hormonersatzpräparate ein

Ich habe Probleme mit der Galle bzw. meine Gallenblase wurde operativ entfernt

Ich habe Myome oder Zysten in Brust oder Gebärmutter

Mir wurde eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert

SUMME: \rightarrow zur Auswertung Kategorie 1

^{*} PMS (Prämenstruelles Syndrom): Körperliche und emotionale Beschwerden 4 bis 14 Tage vor Einsetzen der Regelblutung in jedem Zyklus, die während oder kurz nach der Blutung verschwinden. Körperliche Symptome: z.B. Schlafstörungen, Heißhunger, Brustschmerzen, Pickel, Kopf- und Gelenkschmerzen, Unterleibskrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit. Emotionale Symptome: Reizbarkeit, Angst, Beklemmungsgefühle, Depression oder Weinerlichkeit.

^{**} Endometriose: ist eine häufige, schmerzhafte chronische Erkrankung von Frauen, bei der sich Zysten und Entzündungen an Eierstöcken, Darm und Bauchfell ansiedeln können.

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen!

Ich leide an PCOS* bzw. bin "unfruchtbar"

Ich habe zugenommen, trotz unverändertem Essverhalten

Ich leide unter zyklusbedingten Kopfschmerzen oder Migräne

Ich schlafe schlecht

Meine Beine kribbeln und jucken, vor allem nachts

Ich habe schmerzende oder geschwollene Brüste, besonders vor der Periode

Ich leide unter Wassereinlagerungen (Ödeme)

Ich habe Probleme schwanger zu werden (mind. 6 Monate lang versucht)

Ich hatte eine oder mehrere Fehlgeburt(en) im ersten Trimester

Ich leide an PMS (Prämenstruelles Syndrom)

Ich habe Angstzustände, besonders in den Tagen vor der Periode

Ich leide unter starken, schmerzhaften oder unregelmäßigen Menstruationen

SUMME: → zur Auswertung Kategorie 2

^{*} Das Polyzystische Ovar(ial)syndrom (PCOS) ist die häufigste Hormonstörung von Frauen im gebärfähigen Alter und oftmals Grund für einen unerfüllten Kinderwunsch. Es zeigt sich durch Zyklusstörungen mit ausbleibenden oder seltenen Regelblutungen und "zystisch" veränderten Eierstöcken. Im Blut zeigen sich vermehrt männliche Hormone, daher leiden die Frauen häufig auch an Akne, Haarausfall oder Gesichtsbehaarung.

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen!

Ich leide unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen

Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel (falls bekannt)

Ich habe Haarausfall, dünnere Wimpern bzw. Augenbrauen, v.a. im äußeren Drittel

Ich habe oft Verstopfung oder das Gefühl, den Darm nicht richtig zu entleeren

Ich bin kälteempfindlich, habe fast immer kalte Hände und Füße

Meine Muskeln und Gelenke tun mir weh, ich fühle mich steif wie eine Oma

Ich habe scheinbar grundlos zugenommen, Abnehmen ist quasi unmöglich

Ich habe trockenes, stumpfes Haar oder kühle, trockene Haut
Ich bin schnell erschöpft und habe ein großes Schlafbedürfnis
Ich kann mich schlecht konzentrieren oder mir Dinge merken
Ich habe keine Lust auf Sex

Ich neige zu unregelmäßigen oder langen Zyklen mit schwacher Blutung

Ich habe Angstzustände und Panikattacken

 $SUMME: \qquad \qquad \Rightarrow zur \ \text{Auswertung Kategorie 3}$

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen!

Ich habe Probleme abzunehmen und nehme leicht zu, vor allem am Bauch

Ich habe häufig Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydratreiches wie Kuchen, Schokolade, Brot, Pasta oder Pommes

Ich schaffe es nicht, länger auf süße oder kohlenhydratreiche Nahrung zu verzichten

Ich habe Bluthochdruck (über 140/90)

Ich wache nachts häufig auf bzw. muss zur Toilette

Ich bin nicht wirklich satt kurz nach dem Essen

Mir wurde eine "Fettleber" diagnostiziert

Mein Taillenumfang ist größer als 89 cm (schmalste Stelle auf Taillenhöhe)

Ich habe PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom), Akne, Gesichtsbehaarung, Zysten

Ich leide unter PMS (Prämenstruelles Syndrom) oder Menstruationsstörungen

Ich treibe keinen Sport oder habe eine überwiegend sitzende Tätigkeit

Ich bin müde, reizbar wenn ich Mahlzeiten auslasse oder über 3 Stunden nichts esse

SUMME: → zur Auswertung Kategorie 4

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen!

Ich fühle mich morgens oder nachmittags müde und wie erschlagen Ich brauche Kaffee, um in die Gänge zu kommen oder tagsüber wach zu bleiben Wenn ich aus dem Liegen oder Sitzen aufstehe, ist mir schwindelig Ich habe ein stressiges Leben, fühle mich gehetzt oder stehe oft unter Strom Ich habe zugenommen, vor allem am Bauch oder am Rücken Ich bin leicht reizbar oder verärgert, brauche lange um zu verzeihen Meine Beziehung ist nicht glücklich bzw. belasten mich familiäre Probleme Ich habe Probleme mit dem Blutzucker, Diabetes oder Insulinresistenz Ich habe Verspannungen, Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen Ich bin infektanfälliger als früher und erhole mich nur langsam nach Erkrankungen Ich leide unter Asthma, Bronchitis, chronischem Husten, Allergien oder Exzemen Ich habe Heißhunger auf Süßes oder Salziges Ich habe Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Gedankenkreisen hält mich wach Ich leide an PMS, unregelmäßigen schmerzhaften Perioden oder Unfruchtbarkeit

SUMME:
→ zur Auswertung Kategorie 5

Ich habe hohen Blutdruck oder plötzliches Herzrasen ohne äußeren Grund

Ich leide unter Verdauungsbeschwerden oder Reizdarmsyndrom (RDS)*

Ich habe häufig Sodbrennen

^{*} Das Reizdarmsyndrom (RDS) kann sich äußern durch Verstopfung oder Durchfall, einen deutlich sichtbaren Blähbauch, Völlegefühl, Bauchschmerzen.

AUSWERTUNG



WAS BEDEUTET DAS?

Wenn **mehr als zwei Aussagen** auf dich zutreffen, kann bei dir ein erhöhter Östrogenspiegel vorliegen, was als Östrogendominanz bezeichnet wird. Eine Östrogendominanz tritt häufig bei Frauen ab 35 Jahren bis in die Wechseljahre hinein auf. In den meisten Fällen geht mit einer Östrogendominanz ein Progesteronmangel einher (Kategorie 2).

Dafür gibt es viele Gründe: Zu wenig Progesteron durch fehlenden Eisprung oder Stress, Überlastung durch Fremdöstrogene aus Umweltgiften, Plastikverpackungen und Kosmetika, Fettleibigkeit, Nährstoffmangel, Schilddrüsenunterfunktion oder Entgiftungsprobleme durch Leber und Darm.

Eine Östrogendominanz sollte behandelt werden, da sie nicht nur Gewichtszunahme und Zyklusbeschwerden verursacht, sondern auch Brustkrebs auslösen kann. Wenn du deine Ernährung gezielt veränderst, deinen Lebensstil anpasst und Stress abbaust, kannst du deinen Östrogenspiegel ganz natürlich wieder ins Gleichgewicht bringen.

In meinem **Hormon Reset Programm** zeige ich dir, wie du deinen Östrogenspiegel ohne künstliche Hormone wieder normalisierst. Dadurch ist dein Körper wieder in der Lage, Fett zu verbrennen. Du fühlst dich ausgeglichener und hast deutlich weniger Beschwerden vor und während der Periode.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Ich empfehle dir, täglich reichlich Gemüse, dunkle Salate und Ballaststoffe zu konsumieren (z.B. 1 EL geschrotete Leinsamen täglich). Das unterstützt die Entgiftung von überschüssigem Östrogen.

Vermeide entzündungsfördende Lebensmittel wie glutenhaltiges Getreide (Weizen), Zucker, Fertigessen, rotes Fleisch (Rind, Schwein, Wurstwaren) und Kuhmilchprodukte aus konventioneller Tierhaltung. Verwende möglichst Naturkosmetik, und vermeide für deine Lebensmittel Plastikverpackungen (Wasser aus Glasflaschen z.B.). Bei einer ausgeprägten Östrogendominanz empfehle ich Nahrungsergänzungsmittel die dabei helfen, überschüssiges Östrogen auszuleiten.

Eine genaue Anleitung wie du deinen Östrogenspiegel normalisierst, bekommst du in meinem **Hormon Reset Online Programm.** Das Programm startet zu festgelegten Terminen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann setze dich gleich auf die Warteliste und erfahre als erstes, wann wir starten:

ZUR WARTELISTE

10



WAS BEDEUTET DAS?

Wenn **mehr als drei Aussage**n auf dich zutreffen, kann dein Progesteronspiegel zu niedrig sein. Progesteron ist das Hormon der zweiten Zyklushälfte. Es sorgt für die Einnistung der befruchteten Eizelle und das Heranwachsen des Fötus. Ein Progesteronmangel führt zu zahlreichen körperlichen und emotionalen Beschwerden, vor allem während und nach der Zeit des Eisprunges.

Es gibt unterschiedliche Gründe für einen Progesteronmangel: Nachlassen der Eierstockfunktion (auch schon bei Frauen ab 35 Jahren bis in die Wechseljahre hinein) bzw. Ausbleiben des Eisprunges, anhaltender körperlicher und psychischer Stress, Schilddrüsenunterfunktion, Östrogendominanz, Nährstoffmangel oder hoher Zuckerkonsum. Ein Progesteronmangel sollte behandelt werden, da er nicht nur Gewichtszunahme und Zyklusbeschwerden verursacht, sondern auch eine Schwangerschaft erschwert.

Es ist möglich, mit natürlichen alltäglichen Maßnahmen und ohne künstliche Hormone deinen Progesteronspiegel anzuheben. In meinem **Hormon Reset Programm** zeige ich dir Schritt für Schritt, wie dir das gelingt.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Mein wichtigster Rat, den ich dir zum Anheben deines Progesteronspiegels geben möchte lautet: Reduziere deinen Stress! Das Stresshormon Cortisol (darum geht es in Kategorie 5) verhindert, dass der Körper genügend Progesteron bilden kann. Identifiziere deine unbewussten Ängste, Sorgen, Überforderungen und ungesunden Lebensgewohnheiten und sorge regelmäßig für Entspannung. Optimiere deinen Schlaf, reduziere Zucker und Alkohol, iss nährstoffreich (Vitamin B6 und B12 sowie ausreichend Vitamin C) und vermeide Fertigprodukte.

Bei einem ausgeprägten Progesteronmangel empfehle ich dir zudem Nahrungsergänzungsmittel oder Heilkräuter. Eine genaue Anleitung hierfür bekommst du in meinem **Hormon Reset Online Programm.** Hier lernst du, wie du deine Hormone durch natürliche Maßnahmen wieder ins Gleichgewicht bringst. Und das ganz ohne Medikamente oder künstliche Hormone. Es startet zu festgelegten Terminen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann setze dich hier auf die Warteliste:

Schilddrüsenunterfunktion

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn **mehr als drei Aussagen** auf dich zutreffen, kann eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegen. Grundsätzlich empfehle ich dir, eine vollständige Schilddrüsenuntersuchung bei einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker durchführen zu lassen, d.h. über den TSH Wert hinaus auch freies T3, freies T4 sowie Schilddrüsen-Antikörper. Ebenso sind Vitalstoffmängel abzuklären wie Jod, Selen, Eisen, Kupfer, Zink, B12, B6, Vitamin C und D.

Wenn ein Arzt ablehnt, diese Werte zu testen, würde ich nicht mit ihm zusammen arbeiten. Viel zu schnell verschreiben Ärzte nur aufgrund eines erhöhten TSH Wertes L-Thyrox, ein Schilddrüsenhormon. Allein der TSH Wert hat jedoch nicht genug Aussagekraft über die Ursache der Unterfunktion.

Die Schilddrüse ist störanfällig bei einer Vitalstoff- und fettarmen Ernährung, bei einer stressreichen Lebensweise, Burnout, emotionalen Belastungen und Traumata. Auch eine Östrogendominanz (Kategorie 1), ein Progesteronmangel (Kategorie 2) oder Melatoninmangel (Schlafhormon) können die Schilddrüsenfunktion ausbremsen.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Wichtig für die Regeneration der Schilddrüse ist der Ausgleich essenzieller Vitalstoffe über die Ernährung oder Nahrungsergänzung z.B. Jod, Selen, Eisen, Kupfer, Zink, B-Vitamine, Verzicht auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie glutenhaltiges Getreide oder Soja, Selbstfürsorge und Stressmanagement sowie Leber- und Darmregeneration.

In meinem **Hormon Reset Programm** legen wir die Basis für einen ausgeglichenen Hormonspiegel, der deine Schilddrüse und damit deinen gesamten Fettstoffwechsel wieder anschieben kann. Falls du bereits Schilddrüsenhormone einnimmst, lässt sich durch das Reset Programm die Dosierung reduzieren oder wird in einigen Fällen (in Absprache mit dem Arzt) sogar hinfällig.

Mein Hormon Reset Programm ist ein Onlinekurs, in dem du mit meiner Betreuung und gemeinsam mit anderen Frauen Schritt für Schritt lernst, deine Hormone gezielt durch Ernährung, Entgiftung, Stressmanagement und eine hormonfreundliche Lebensweise zu unterstützen. Das Programm startet zu festgelegten Terminen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann setze dich hier schonmal auf die Warteliste und erfahre als erstes, wann wir starten:



WAS BEDEUTET DAS?

Wenn **mehr als vier Aussagen** auf dich zutreffen, kann eine Insulinresistenz bestehen. Insulinresistenz bedeutet, dass deine Zellen nicht mehr ausreichend auf das lebenswichtige Hormon Insulin reagieren.

Eine der Folgen ist, dass weniger Glukose bzw. Zucker in die Zellen aufgenommen wird und der Zuckerspiegel im Blut dauerhaft ansteigt. Überschüssigen Zucker wandelt die Leber in Fettsäuren um, die in unserem Fettgewebe gespeichert werden, insbesondere als "Rettungsringe" um die Taille herum.

Ein hoher Insulinspiegel macht nicht nur dick und birgt das Risiko, einen Typ 2 Diabetes zu entwickeln. Eine Insulinresistenz kann unsere Stoffwechselhormone gehörig stören und begünstigt z.B. eine Östrogendominanz (Kategorie 1) oder einen erhöhten Teststeronspiegel (dann hast du evt. Probleme schwanger zu werden).

WAS DU JETZT TUN KANNST

Die gute Nachricht: Du musst dich nicht mit einer möglichen Insulinresistenz abfinden. Sie ist umkehrbar durch Bewegung und eine abwechslungsreiche, zucker- bzw. kohlenhydratarme Ernährung mit guten Fetten und ausreichend Eiweiß.

Die Ernährungspläne in meinem **Hormon Reset Programm** sind so konzipiert, dass du in 6 Wochen deine Blutzuckerwerte wieder in den Normbereich bringst und dein Fettstoffwechsel angekurbelt wird. Vor allem aber bekommst du Ruhe in dein Essverhalten. Du bist länger satt, du musst nicht mehr ständig ans Essen denken oder mit Heißhunger kämpfen.

Das Programm startet zu festgelegten Terminen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann setze dich unverbindlich auf die Warteliste und erfahre als erstes, wann wir starten:



WAS BEDEUTET DAS?

Wenn **mehr als vier Aussagen** auf dich zutreffen, kann eine anhaltende Stressbelastung zu schwankenden Cortisolspiegeln bei dir geführt haben und Ursache für deine Gewichtszunahme sein. Cortisol, das in den Nebennieren entsteht, wird auch als Stresshormon bezeichnet. Die meisten Frauen, mit denen ich zusammen arbeite, leiden (bewusst oder unbewusst) unter mentalem und psychischem Stress. Kinder, Karriere, Partnerschaft, Haus- halt und das eigene Wohlfühlgewicht unter einen Hut bekommen zu wollen, erzeugt viel Druck, der zu erhöhten, erniedrigten oder schwankenden Cortisolspiegeln führen kann.

Auch Schlafmangel, Blutzuckerschwankungen (siehe Kategorie 4), Nährstoffmangel, chronische Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen erhöhen die Cortisolspiegel, schwächen auf Dauer unsere Nebennieren und führen zu chronischer Erschöpfung. Wenn Cortisol ansteigt, antizipiert unser steinzeitliches Gehirn eine Hungersnot und speichert jede verfügbare Kalorie ins Fettgewebe ein, vor allem am Bauch. Da Cortisol unser Überleben sichert, ist es allen anderen Hormonen, zum Beispiel unseren Sexualhormonen oder Schilddrüsenhormonen übergeordnet. Bei Schilddrüsenproblemen (Kategorie 3), Unfruchtbarkeit (Kategorie 2) oder Östrogendominanz (Kategorie 1) ist also immer auch unsere chronische Stressbelastung zu berücksichtigen.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Wenn wir gestresst oder erschöpft sind, zieht es uns zu hochkalorischen zucker- und fettreichen Speisen und Getränken, die uns kurzzeitig schnelle Energie verschaffen und aufputschen. Dadurch fährt unser Blutzucker Achterbahn, was wiederum zu erneuter Stresshormon Ausschüttung führt. Mein erster Tipp: Reduziere Schritt für Schritt deinen Kaffee-, Zucker- und Alkoholkonsum. Ersetze Kaffee durch grünen Tee und greife zu dunkler 75% Schokolade statt Süßigkeiten. Suche dir andere Formen der Entspannung, statt Wein am Abend. Aber das ist leichter gesagt als getan, wenn wir nicht an der Ursache unserer Stressbelastung arbeiten.

In meinem **Hormon Reset Programm** hinterfragen wir daher gemeinsam, welche negativen Glaubenssätze oder täglichen Herausforderungen dich belasten und wie du lernst, besser damit umzugehen. Und ich zeige dir, wie du mit der richtigen Ernährungsweise, Kraft spendenden Heilkräutern, richtig dosierter Bewegung und einfachen Entspannungsübungen wieder in deine Ruhe, in deine Kraft und Leichtigkeit zurück findest. Das Programm startet zu festgelegten Terminen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann setze dich unverbindlich auf die Warteliste und erfahre als erstes, wann wir starten:

GESCHAFFT!

Du hast alle Kategorien durchgearbeitet und weißt nun, welche Hormone dir derzeit dabei im Wege stehen, endlich abzunehmen und dich wieder leicht, ausgeglichen und gesund zu fühlen.

Erfahre auf den nächsten Seiten mehr über die Ursachen deiner Hormonschwankungen und wie ich dir helfen kann, sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

KEINE KATEGORIE TRIFFT AUF DICH ZU...

... und dennoch verlierst du kein Gramm?

Wenn es nicht an den Hormonen liegt, dann können auch diese Faktoren das Abnehmen erschweren: Allergien und unbewusste Lebensmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Medikamenteneinnahme, Nährstoff-, Fett- und Eiweißmangel, Stress oder ungünstige Lebensgewohnheiten.

In meinem **Hormon Reset Programm** schließen wir solche "Abnehmbremsen" aus. Hormon Reset ist keine Diät. Es ist ein ganzheitliches Abnehm- und Lifestyle-Programm. Du lernst in wenigen Wochen deinen Lebensstil so zu verändern, dass Gewichtsprobleme kein Thema mehr für dich sind.

Und damit schaffst du ideale Voraussetzungen für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt – die beste Prophylaxe gegen Unfruchtbarkeit, Zyklus- oder Wechseljahresbeschwerden!

Hormon Reset startet zu festgelegten Terminen. Ich freue mich, wenn du dabei bist. Setz dich gleich auf die Warteliste, damit ich dich informieren kann, wann wir wieder starten.

Ursache für deine Hormonschwankungen

Wenn Östrogen, Cortisol, Progesteron, Schilddrüsenhormone oder Insulin aus dem Gleichgewicht geraten sind und du mit Gewichtsproblemen kämpfst, musst du andere Strategien und Wege gehen, als bisher.

Betrachte deine Hormone als Botschafter.

Durch körperliche Symptome, Gewichtszunahme oder

Stimmungsschwankungen zeigt dein Körper dir, dass

etwas nicht stimmt.

Grundsätzlich ist der Körper so gebaut, dass er hormonelle Schwankungen selbst regulieren kann. So hat er seit Jahrtausenden unser Überleben gesichert. Allerdings ist dieses **System auf die Lebens- und Umweltbedingungen unserer steinzeitlichen Vorfahren optimiert.**

Für unseren modernen Lebensstil zahlen wir einen hohen Preis. **Unser Gehirn, unser Entgiftungs-, Nerven- und Verdauungssystem sind chronisch überfordert.** Immer mehr Frauen leiden unter Schilddrüsenund Autoimmunerkrankungen, Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden, Unfruchtbarkeit oder Brustkrebs.

Ursache für deine hormonellen Beschwerden und damit auch für deine Gewichtszunahme ist ein **gestörter Stoffwechsel**. Das heißt deine Zellen produzieren zu wenig Energie aufgrund von Nährstoff- und Sauerstoffmangel, Giftstoffbelastung (z.B. aus Umweltgiften, Medikamenten, Kosmetika, Hormonrückständen), gestörtem Biorhythmus und psychischen, emotionalen und körperlichen Stress.

Wie ich dir helfen kann

Ich habe lange gebraucht, um diese Zusammenhänge zu studieren und zu verstehen. Als Personal Trainerin musste ich immer wieder feststellen, dass ich bei einigen Klientinnen **mit gewöhnlicher Ernährungsumstellung und Training nicht die gewünschten Abnehmergebnisse** erzielte. Erst als ich die Wechselwirkung von Stoffwechsel und Hormonen verstand – erst als ich für meine Klientinnen mein Hormon Reset Programm entwickelte und sie es konsequent umsetzten – platzte der Knoten.

In den ersten Wochen bemerkten meine Klientinnen vor allem, dass ihre Verdauung besser wurde und unangenehme Blähungen und Wassereinlagerungen verschwanden. Sie befreiten sich innerhalb von 14 Tagen vom Drang nach Zucker und Kaffee, schliefen besser, waren leistungsfähiger und ausgeglichener. Nach drei Monaten hatten sie mehrere Kilos verloren, vor allem an Taille und Hüften.

Und das Wichtigste: Sie haben verstanden, dass es vor allem Geduld, Selbstfürsorge und Entspannung sind, die die Pfunde schmelzen lassen.

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen beschloss ich, mein Hormon Reset Programm als Onlinekurs anzubieten, damit so viele Frauen wie möglich die Chance haben, sich ihre Leichtigkeit, Energie und ihre schlanke Taille zurück zu erobern.

Ich freue mich, wenn ich auch dich beim Neustart deiner Hormone unterstützen darf. Wenn du erfahren möchtest, wann das Programm startet und wie es ganz genau funktioniert, dann setze dich jetzt auf die Warteliste:

ZUR WARTELISTE

RESET



Falls du Fragen hast zu diesem Test oder mit mir persönlich sprechen möchtest, schreibe mir!

SCHREIB MIR!

Suchst du mehr Hintergrundwissen über Hormone und gesunden Lebensstil? Dann gehe zu meinem

Hormon-Reset-Podcast oder zu meinem Blog.

DER PODCAST

711M RIOC

Besuche mich doch auch mal bei Instagram und Facebook

Auf glückliche Hormone! Alles Liebe, deine Rabea



Rabea Ließ
LEICHT SEIN. LEICHT LEBEN.