

Natürliche Unterstützung in den Wechseljahren

Mit den Wechseljahren starten wir in einen neuen Lebensabschnitt, der einige Veränderungen, besonders auf hormoneller Ebene, mit sich bringt. Es gibt viele Möglichkeiten unseren Körper und das Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen.

BEWEGUNG UND SPORT



Als Teil des natürlichen Alterungsprozesses nimmt die Muskelmasse ab und die Fettmasse zu. Deshalb ist es wichtig körperlich aktiv zu bleiben und regelmäßig moderate Kraftübungen und Bewegung in den Alltag einzubauen.

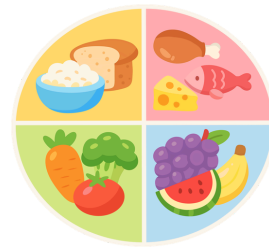
Ausreichend Bewegung kann sich positiv auf den Stoffwechsel, die Knochendichte, die Schlafqualität, den Stressabbau und die emotionale Stabilität auswirken.



Bitte an ausreichendes Trinken denken!



Bei Fragen oder Problemen melde dich bitte jederzeit!



AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Auch wenn der Bedarf an Kalorien mit dem Alter abnimmt, benötigen wir dennoch die gleiche Menge an Nährstoffen - der Bedarf kann sogar steigen. Daher ist es besonders in der Zeit des Übergangs wichtig auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu achten.



 Ernährung bewusst anpassen

Deshalb lohnt es sich besonders, auf Qualität und Vielfalt zu achten:

- 👉 viele ballaststoffreiche Lebensmittel einbauen, wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide
- 👉 gesunde Fette (von besonderer Bedeutung ist hier Omega-3 - der Omega3-Index sollte bei 8-12% liegen)
- 👉 möglichst naturbelassene Ernährung

Weniger hilfreich sind hingegen:

- ✗ stark verarbeitete Lebensmittel
- ✗ zu viele tierische, entzündungsfördernde Produkte

Unterstützende Optimal-Versorgung:
Zinzino Gesundheitsprotokoll

ARINOR

Interessante Wildkräuter zur Unterstützung:

- Traubensilberkerze - bei Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Mönchspfeffer - vor allem zu Beginn der Wechseljahre (kann bei hormonellem Ungleichgewicht unterstützen)
- Rotklee - Linderung von Hitzewallungen
- Salbei - kann Schweißproduktion regulieren
- Johanniskraut - bei Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Schlafstörungen