

H O R M O N - R E S E T - L I F E S T Y L E G U I D E

...nach dem Reset



To do's nach dem Reset:

Ernährung / Fasten / Stressmanagement / Detox & Beauty / Schlaf / Training & Activity / Recherche

Ernährung nach dem Reset

Die folgenden To do's in der Ernährung werden Dir in Zukunft helfen:

- Achte auf einen stabilen Blutzucker
- Nutze weiterhin den Apfelessig vor Deinen Mahlzeiten und behalte die Reihenfolge bei (Ballaststoffreiches Gemüse, Protein und Fett, gute Kohlenhydrate zum Schluss)
- Vermeide weiterhin Zucker, Mehl, schlechte Fette, Zusatzstoffe und Aromen
- Achte auf Deine Proteinzufuhr (2g pro kg ideales Körpergewicht)
- Iss gesunde Fette
- Iss viel Gemüse
- Iss genügend Ballaststoffe
- Iss täglich präbiotische Lebensmittel
- Wähle bei Früchten überwiegend Beeren und Zitrusfrüchte
- Iss abwechslungsreich
- Integriere gezielt Lebensmittel, die Deine Hormone unterstützen... arbeite mit dem Zyklus
- Ergänze Deine Nahrung durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel um Deinen weiter steigenden Bedarf während der Wechseljahre abzudecken... vor allem Proteine und Magnesium
- Solange Du einen Zyklus hast, variiere in den Mengen der Makronährstoffe nach Zyklusphase. Ohne Zyklus kannst Du trotzdem dabei bleiben, vor allem, wenn Du Dich für die Einnahme von bioidentischen Hormonen entschieden hast.
- Behalte den Abstand Deiner Mahlzeiten zum Schlaf bei... erste Mahlzeit frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen und die letzte mit drei Stunden vor dem Schlafen.

To do's nach dem Reset:

Ernährung / Fasten / Stressmanagement / Detox & Beauty / Schlaf / Training & Activity / Recherche

Ernährung nach dem Reset

Die folgenden To do's in der Ernährung werden Dir in Zukunft helfen:

- Achte auf einen stabilen Blutzucker
- Nutze weiterhin den Apfelessig vor Deinen Mahlzeiten und behalte die Reihenfolge bei (Ballaststoffreiches Gemüse, Protein und Fett, gute Kohlenhydrate zum Schluss)
- Vermeide weiterhin Zucker, Mehl, schlechte Fette, Zusatzstoffe und Aromen
- Achte auf Deine Proteinzufuhr (2g pro kg ideales Körpergewicht)
- Iss gesunde Fette
- Iss viel Gemüse
- Iss genügend Ballaststoffe
- Iss täglich präbiotische Lebensmittel
- Wähle bei Früchten überwiegend Beeren und Zitrusfrüchte
- Iss abwechslungsreich
- Integriere gezielt Lebensmittel, die Deine Hormone unterstützen... arbeite mit dem Zyklus
- Ergänze Deine Nahrung durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel um Deinen weiter steigenden Bedarf während der Wechseljahre abzudecken... vor allem Proteine und Magnesium
- Solange Du einen Zyklus hast, variiere in den Mengen der Makronährstoffe nach Zyklusphase. Ohne Zyklus kannst Du trotzdem dabei bleiben, vor allem, wenn Du Dich für die Einnahme von bioidentischen Hormonen entschieden hast.
- Behalte den Abstand Deiner Mahlzeiten zum Schlaf bei... erste Mahlzeit frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen und die letzte mit drei Stunden vor dem Schlafen.

Möglichkeiten zur Ermittlung des Kalorienbedarfs

1. Beobachte dafür über einen gesamten Zyklus, was Du isst und tracke die verwendeten Lebensmittel, Makros, Kalorien und Aktivität, mit dem Daily-Planer.

Wenn Du nicht zu oder abnimmst, hast Du Deinen durchschnittlichen Kalorienbedarf.

Wenn Du so Deinen Bedarf herausgefunden hast, reduziere Deine Kalorienzufuhr täglich um 300 kcal und beobachte, was passiert.

2. Eine weitere Möglichkeit ist eine relativ einfache Formel:

- Dein Körpergewicht in kg X 30, ergibt Deinen täglichen Kalorienbedarf
- Dein Körpergewicht in kg X 26, ergibt die tägliche Kalorienmenge mit dem Kaloriendefizit, welches Du benötigst um Fett abzubauen

Grundvoraussetzungen zur nachhaltigen Fettreduktion

Was jetzt kommt, entscheidet über Deinen Erfolg. Wenn Du ein Kaloriendefizit einhältst, bleiben die körperlichen, hormonellen Reaktionen dieselben und DIESE entscheiden darüber, ob Du Fett verbrennst oder der Grundumsatz gedrosselt wird. Es ist super wichtig, dass Du das verstehst. Ansonsten kannst Du Dich schonmal auf weniger Energie und JoJo-Effekt einstellen.

Ein Kaloriendefizit im oben genannten Umfang, wird Deinen Grundumsatz nicht herabsenken, wenn Du folgendes berücksichtigst:

- Bleibe bei dem letzten Zyklusplan und achte auf die Proteinmenge
- Reduziere die Kalorien bei den Kohlenhydraten, um Deinen Blutzucker weiter zu stabilisieren
- nutze weiter den Hack mit dem Apfelessig vor den maximal drei Mahlzeiten
- Bleib unbedingt bei den Essens- und Fastenzeiten, damit Dein Körper die Fettreserven überhaupt anzapfen kann
- Bleibe in der Art so aktiv wie zuvor und fokussiere Dich auf Widerstandstraining um die Muskulatur zu nutzen und zu stärken

Trotz des sanften Defizits, musst Du darauf achten, dieses nicht zu lange zu integrieren. Mach das über einen Zyklus und dann pausiere für einen Zyklus, indem Du bei Deinem Bedarf bleibst, aber geh nicht darüber! Dann kannst wieder reduzieren, pausieren usw..

Fasten

Die folgenden Fasten - To do's werden Dir in Zukunft helfen:

- Dein normales Minimum an Essenspause sind 12 Stunden Nachtfasten
- Wähle Fastenzeiten, mit denen Du Dich langfristig gut fühlst
- Setze Deine Fastenfenster so, dass sie Dir leicht fallen
- Integriere in der ersten Zyklushälfte ein 24 Std Fasten. Ersetze dieses alle 3 Monate durch 36 Std und zweimal im Jahr durch 72 Stunden.
- Integriere weiterhin ein 24 Std Fasten in Deiner zweiten Zyklushälfte
- Wenn Du keinen Zyklus mehr hast, kannst Du auf den wöchentlichen 5:1:1 Fastenrhythmus umsteigen
- Wenn Du Fastenzeiten geplant hast und Dich wirklich nicht danach fühlst... bleib flexibel und achte ganz bewusst auf eine
- gute Ernährung. Schau in die Listen und integriere vor allem viele Proteine und hormonunterstützende Lebensmittel.

Stressmanagement

Die folgenden Stressmanagement - To do's werden Dir in Zukunft helfen:

- Halte Dich, auch in Zukunft, an die Ressourcen Deiner Zyklusphasen, um herausfordernde Situationen oder Rückzug einzuplanen
- Integriere die guten Stressoren wie Fasten, Training, Sauna und Kältetherapie um resilienter zu werden und den Körper gezielt zu stärken
- Integriere täglich gezielte Phasen der Entspannung, wie Atemübungen, Meditation oder Yoga um Dein Nervensystem zu beruhigen
- Halte Dich jeden Tag in der Natur auf und gehe spazieren.
- Umgebe Dich mit Menschen, die Dir gut tun
- Achte auf Deine Gedanken



Detox & Beauty

Die folgenden Detox & Beauty - To do's werden Dir in Zukunft helfen:

- Vermeide Giftstoffe:
 - in der Ernährung
 - bei Deiner Körperpflege
 - bei Deinen Haushaltsprodukten
 - aus Plastik Verpackungen
 - in Deinen Räumen
- Unterstütze und entgifte Leber & Darm
 - über eine ballaststoffreiche, vielseitige und cleane Ernährung
 - Tees
 - Fasten
 - Wickel und Einläufe
- Unterstütze und entgifte Lymphsystem & Nieren
 - gute Hydrierung über Wasser und Tee
 - Mineralstoffe
 - regelmäßige Entsäuerungsphasen
- Unterstütze und entgifte Haut & Lungen
 - bewusste Körperpflege, mit natürlichen Produkten
 - regelmäßiges Bürsten und Massagen
 - regelmäßige Entsäuerungsphasen
 - Atemübungen
 - frische Luft und Sonne



Schlaf

Die folgenden Schlaf-To do's werden Dir in Zukunft helfen:

- Stehe immer zur gleichen Zeit auf
- Bemühe Dich direkt am Morgen um natürliches Licht, und kreiere Morgenrituale
- Warte mit koffeinhaltigen Getränken bis 60 min. nach dem Aufstehen
- Warte auch 60 min. bevor Du Deine erste Mahlzeit zu Dir nimmst
- Trinke Koffeinhaltige Getränke nur bis mittags
- Ernähre Dich Deiner hormonellen Situation entsprechend, gesund, vitaminreich und mineralstoffreich
- Bewege Dich ausreichend und treibe Sport
- Beende Deine letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem zu Bett gehen
- Gehe immer zur gleichen Zeit ins Bett und kreiere Abendrituale
- Unterstütze einen guten Schlaf durch Tees und NEM's wie Magnesium

Vermeide:

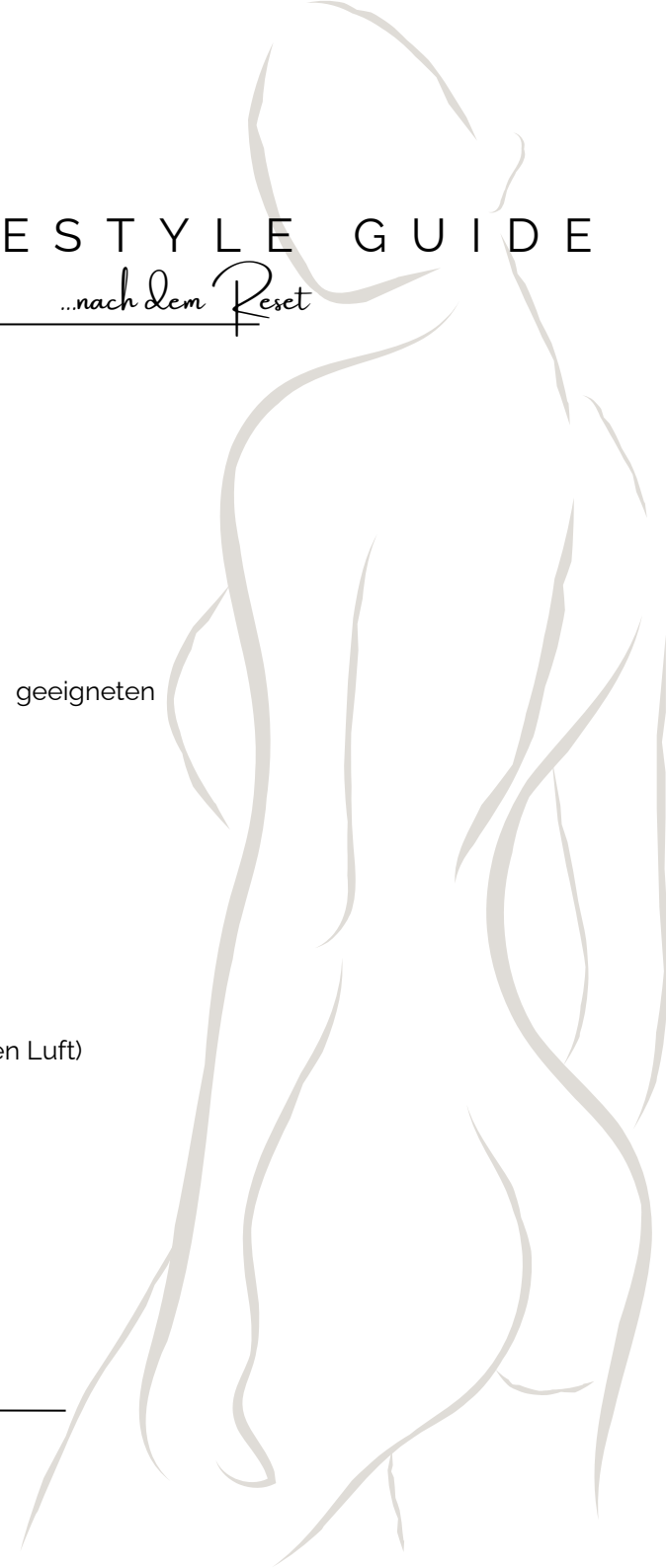
- alle Bildschirme und helles Licht ca. 2 Stunden vor dem zu Bett gehen
- Stress und Ärger.
- Alkohol
- Koffein am Nachmittag



Training & Activity nach dem Reset

Die folgenden Trainings-To do's werden Dir in Zukunft helfen:

- Trainiere 3 bis 4 Mal pro Woche mit Deinem Zyklus
- Variiere dabei die Inhalte nach Muskelgruppen und Intensität
- Gestalte Trainingseinheiten für 60 bis max. 90 min
- Priorisiere Widerstandstraining für Erhalt und Aufbau von Muskulatur
- Vermeide es, Dich über langes Cardiotraining auszumergeln und setze stattdessen auf HIIT, in den geeigneten Zyklusphasen.
- Trainiere im Gym oder nutze die empfohlenen Homeworkouts
- Buche einen Personal Trainer mit Erfahrung in Sachen Wechseljahre
- Plane Group-Fitness Kurse mit Deinem Zyklus (also nicht immer gleich)
- Plane und genieße Rest Days mit nur leichter Aktivität
- Bleibe immer aktiv und bewege Dich viel
- Integriere 150 Minuten moderates Cardio-Training pro Woche (am besten stramme Spaziergänge an der frischen Luft)



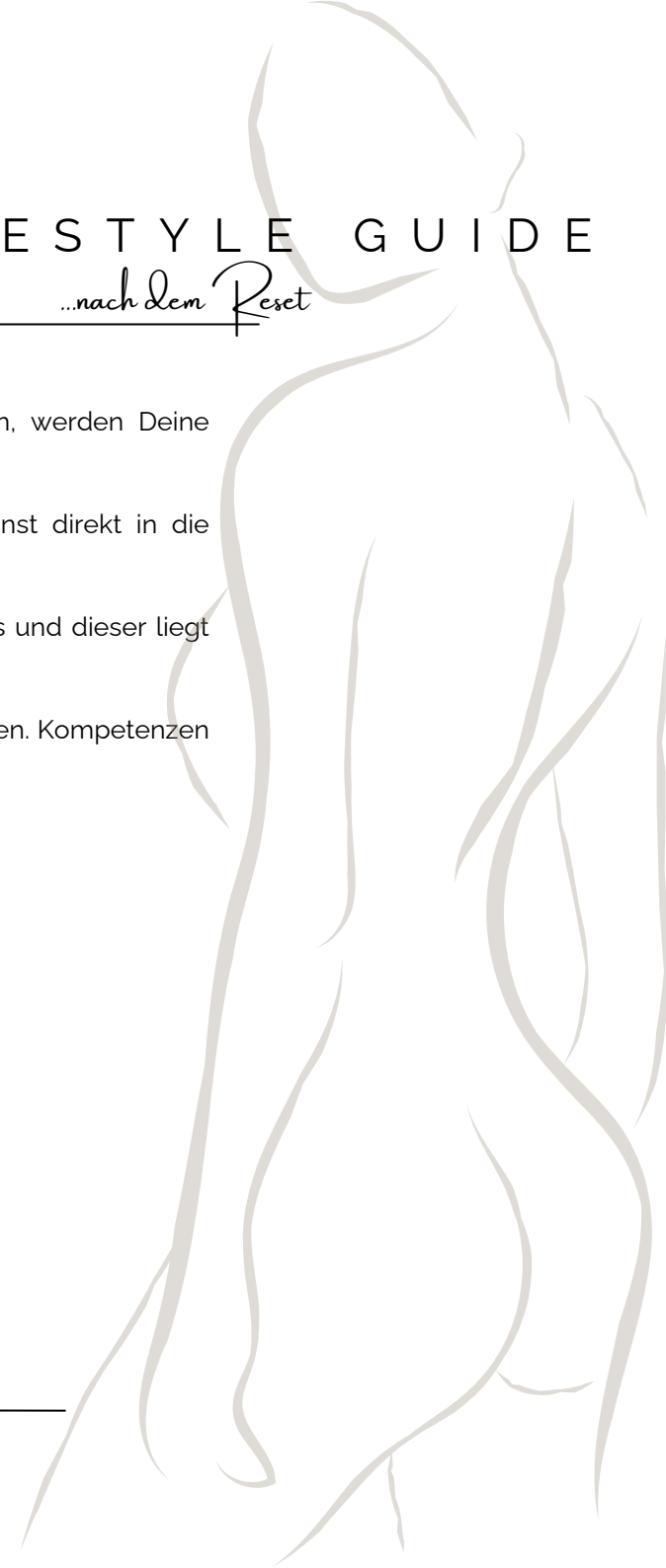
Recherche und Weiterbildung nach dem Reset

Die Themen, die Dir, nicht nur in den Wechseljahren, begegnen, sind individuell und werden sich immer weiter verändern. Deine Erfahrungen mit dem Hormon-Reset sollen Dir Dabei helfen, Dich diesen Themen selbstverantwortlich zu stellen. Es liegt allein in Deiner Verantwortung, Dich um Deine Gesundheit zu kümmern. Du musst wissen, was los ist, wenn Du eine Lösung finden willst. Auch wenn die Lösung medizinische Hilfe ist, musst Du verstehen, worüber gesprochen wird und ob evtl. Dein Gegenüber gar keinen Plan hat. Das ist ein riesiger Hebel in Richtung Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen und ich kann Dir aus Erfahrung sagen: Das ist Gold wert!

Die folgenden Recherche -Tools werden Dir in Zukunft helfen:

- Unterhalte Dich und stelle Fragen
- Lese oder Höre gute Bücher und geh zur Basis... das heißt, lese die Bücher der Menschen, die sich mit der Forschung beschäftigen. Z.B. Training und Ernährung, speziell für Frauen: Dr. Gabrielle Lyon, Dr. Stacey Simms, Ernährung und Diabetes: Dr. Jason Fung oder Dr. William Lee, Schlaf: Dr. Matthew Walker, Stressmanagement: Dr. Joe Dispenza, Hormone und Gynäkologie: Dr. Felice Gersh usw. (Wie Du siehst, sind hier keine deutschen Namen aufgeführt. Der Großteil der Forschung, findet in den USA statt. Für Studien und Informationen aus erster Hand musst Du zu dieser Basis.)
- Höre gute Podcasts. Gib Schlagworte ein (am besten auf englisch) und schau, womit Du in Resonanz gehst.
- Schaue gute Videos auf You Tube. Bei "The Huberman Lab" findest Du nicht nur nahezu alle Themen in Sachen Gesundheit und Biohacking, sondern wirst auf Persönlichkeiten und weiter führende Themen aufmerksam
- Lerne ritualisiert und höre Bücher, Podcasts und Videos, während der Autofahrt, dem Training oder Deinen täglichen Spaziergängen

- Bleibe an Themen dran und klick Dich weiter. Deine Algorithmen auf den unterschiedlichen Plattformen, werden Deine Interessen erkennen und Dich so weiter leiten... ein positiver Aspekt der KI.
- Recherchiere Themen immer dann, wenn sie für Dich aktuell sind. So bleibt mehr hängen und Du kannst direkt in die Anwendung gehen.
- Bleib kritisch aber höre gut zu. Wenn Du merkst, dass Aussagen widersprüchlich sind, finde den Kern heraus und dieser liegt immer irgendwo in der Natur des Körpers auf Zellebene.
- Mach es nicht zu kompliziert. Filtere die Dinge heraus, die für Dich wichtig sind. Du musst keine Prüfung ablegen. Kompetenzen eignest Du Dir mit der Zeit an, indem immer mehr zusammen kommt und so ein ganzheitliches Bild entsteht.



Du hast in den letzten Monaten alles gelernt, was Du wissen musst, um Deinen persönlichen Hormon-Reset--Lifestyle zu kreieren.

Bleib jetzt dran.

Das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching war keine Phase und jetzt ist alles wieder wie vorher. Dein Lifestyle hat sich verändert, aber alles ist noch im Wachstum. Bleib dabei, Deinen Zyklus zu berücksichtigen. Nutze die Tabellen, Tracker und Listen dazu, den Durchblick zu behalten.

Ergänzende Pläne

Du kannst die Zykluspläne. oder zwei weitere Pläne in der Zeit nach dem Reset einsetzen:

1. Ein Monatsplan in der bekannten Art, der das Wichtigste zusammenfasst
2. Ein Wochenplan, den Du ausprobieren kannst, wenn Deine Menopause eingeläutet ist, den 5:1:1-Plan

Der Wochen-Plan

- Entscheide Dich für das intermittierende oder das Autophagie-Fasten für 5 Tage
- An einem Tag fastest Du 24 Std
- An einem Tag bleibst Du bei 12 Std Fasten über Nacht
- Plane weiterhin einmal 36 Std Fasten im Quartal und 72 Std Fasten pro Halbjahr ein

Der Plan ist nur ein Beispiel. Wähle die Tage so, wie sie für Dich passen.

