

— DIE —

5-PUNKTE- GEWICHTS- Strategie

— FÜR —

WECHSELJAHRE- FRAUEN



Wie du trotz hormoneller
Veränderungen wieder
leichter abnehmen kannst -
ohne Diäten oder
ständigen Verzicht.

- 1 Blutzucker stabilisieren 
- 2 Krafttraining priorisieren 
- 3 Stress reduzieren 
- 4 Genug Eiweiß essen 
- 5 Extreme Diäten loslassen 

Für mehr Energie, Leichtigkeit
und Wohlfühl in deinem Körper.

Du hast es verdient.



5 einfache
Schritte für
dein neues
Wohlfühl-
Gewicht



Warum Abnehmen in den Wechseljahren plötzlich schwieriger wird

Viele Frauen merken plötzlich:

- Das Gewicht steigt schneller
- Bauchfett wird hartnäckiger
- Heißhunger nimmt zu
- Die Energie sinkt
- Früher funktionierende Methoden bringen nichts mehr
-

Und genau das hat oft nichts mit mangelnder Disziplin zu tun.



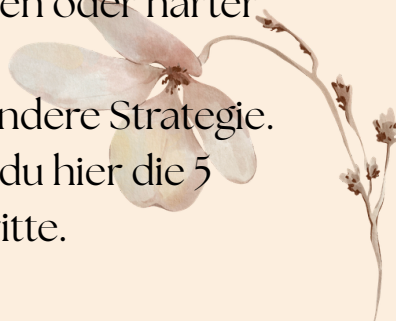
Während der Wechseljahre verändert sich der Hormonhaushalt stark — besonders Östrogen, Cortisol und Insulin spielen dabei eine große Rolle.

Die gute Nachricht:

Du musst nicht weniger essen oder härter trainieren.

Du brauchst lediglich eine andere Strategie.

Und genau dafür findest du hier die 5 wichtigsten Schritte.



Punkt 1

Stabilisiere deinen Blutzucker

Starke Blutzuckerschwankungen fördern:

- Heißhunger
- Müdigkeit
- Bauchfett
- Stimmungsschwankungen

Das hilft:



- ✓ Starte jede Mahlzeit mit Eiweiß
- ✓ Kombiniere Kohlenhydrate immer mit Protein oder gesunden Fetten
- ✓ Vermeide süße Snacks auf nüchternen Magen

Einfache Beispiele:

- Joghurt + Beeren + Nüsse
- Eier + Gemüse
- Vollkornbrot + Frischkäse + Lachs

Ziel: Weniger Heißhunger und mehr Energie im Alltag.



Punkt 2

Priorisiere Krafttraining statt endloses Cardio

Viele Frauen versuchen,
mit mehr Cardio abzunehmen.

Problem:

Während der Wechseljahre verliert der
Körper Muskelmasse — und dadurch sinkt
der Kalorienverbrauch.



Krafttraining hilft dabei:

- ✓ Muskeln zu erhalten
- ✓ Den Stoffwechsel zu aktivieren
- ✓ Den Körper zu straffen
- ✓ Bauchfett langfristig zu reduzieren

Wichtig:

Du musst nicht 5-mal pro Woche ins
Fitnessstudio.
Schon 2–3 kurze Einheiten pro Woche
machen einen großen Unterschied.



Punkt 3

Reduziere Stress bewusst

Chronischer Stress erhöht das Hormon
Cortisol.

Und genau das kann:

- Fettabbau blockieren
- Schlaf verschlechtern
- Wassereinlagerungen fördern
- Heißhunger verstärken
-

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung:

- ✓ 10 Minuten Spaziergang täglich
- ✓ Handyfreie Abendroutine
- ✓ Atemübungen oder Meditation
- ✓ Mehr Schlaf priorisieren

Dein Körper nimmt leichter ab, wenn er sich
sicher fühlt.

Punkt 4

Iss genug Eiweiß

Eiweiß ist während der Wechseljahre besonders wichtig.

Es hilft dabei:

- ✓ Muskeln zu erhalten
- ✓ Länger satt zu bleiben
- ✓ Den Stoffwechsel zu unterstützen
- ✓ Weniger Heißhunger zu haben



Gute Eiweißquellen:

Eier

Skyr oder Joghurt

Fisch

Hülsenfrüchte

Tofu

Hähnchen

Proteinshakes

-
-
-
-
-
-
-

Faustregel:

Versuche bei jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle einzubauen.



Punkt 5

Hör auf mit extremen Diäten

Zu wenig Essen kann in den Wechseljahren genau das Gegenteil bewirken.

Der Körper reagiert oft mit:

- Mehr Hunger
- Weniger Energie
- Muskelabbau
- Langsamem Stoffwechsel
-

Stattdessen:

- ✓ Fokus auf Balance
- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten
- ✓ Nachhaltige Gewohnheiten
- ✓ Kleine Schritte statt Perfektion

Dein Ziel ist nicht schnelles Abnehmen.
Dein Ziel ist ein Körper, der langfristig mit dir
arbeitet —
statt gegen dich.

Seite 7

Dein nächster Schritt

Die Wechseljahre bedeuten nicht, dass du dich mit Gewichtszunahme abfinden musst. Mit den richtigen Gewohnheiten kannst du:

- ✓ dich wieder leichter fühlen
- ✓ mehr Energie haben
- ✓ deinen Körper verstehen
- ✓ nachhaltig abnehmen



Und genau das beginnt mit kleinen Veränderungen im Alltag.

👉 Folge mir auf meinen Blog oder auf Instagram für Tipps rund um Wechseljahre, Ernährung & hormonfreundliches Abnehmen.



www.fraumemu.de

FOLLOW ME



Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Hol dir täglich Tipps & Unterstützung auf
Instagram: @frau.memu



Kleine Schritte können dein ganzes
Körpergefühl verändern.