

Michèle Berger

Frauen 40+ Dein gesunder Abnehmweg



fit-and-eat.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Willkommen und Einleitung	2
2. Deine Ziele:	3
3. Warum das Abnehmen ab 40 anders ist	4
4. Dein Kickstart für einen einfacheren Abnehmweg - Körperreinigung	5
5. Ernährung anpassen: Was dein Körper jetzt braucht	8
6. Hormone und ihre Rolle beim Abnehmen	10
7. Bewegung, die wirklich wirkt	11
8. Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge	12
8.1 Stressmanagement	13
8.2. Eingeschlossene Emotionen Lösen	15
9. Tipps für nachhaltigen Erfolg	16
10. Fazit +Abschluss	17



Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

1. Willkommen und Einleitung

Herzlich willkommen zu deinem ganzheitlichen Workbook für gesundes Abnehmen und nachhaltiges Wohlbefinden! Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Energie, einem leichteren Körper und innerer Balance.

Abnehmen ab 40 kann sich anders anfühlen als in jüngeren Jahren – aber es ist keineswegs unmöglich! Dieses E-Book zeigt dir die effektivsten Wege, wie du gesund und nachhaltig abnehmen kannst, ohne extreme Diäten oder übermäßigen Verzicht. Der Fokus liegt auf langfristigen Veränderungen, die deinen Körper unterstützen und dich wieder in deine Bestform bringen.

Einleitung:

Mein Name ist Michèle, 40, Mama von 3 Jungs und ich habe dieses Workbook für dich entwickelt, weil ich aus eigener Erfahrung weiss, wie herausfordernd es sein kann, den eigenen Körper und das Wohlbefinden wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nach über 10 Jahren im Gesundheitsbereich und unzähligen Begegnungen mit Frauen wie dir, die auf der Suche nach einer nachhaltigen Lösung sind, möchte ich mein Wissen und meine Leidenschaft mit dir teilen. Dieses Workbook ist mein persönlicher Beitrag, um dich dabei zu unterstützen, dich in deinem Körper wohlfühlen und dein bestes Selbst zu entdecken.

2. Deine Ziele:

Schaffe eine gesunde Grundlage für dein Wohlbefinden und finde deinen Weg zu einem Körper, in dem du dich rundum wohl fühlst.

Notizen:...

3. Warum das Abnehmen ab 40 anders ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel, was das Abnehmen schwieriger machen kann. Der Kalorienverbrauch nimmt ab, der Muskelabbau kann zunehmen, und hormonelle Schwankungen spielen eine große Rolle. Diese Faktoren beeinflussen, wie dein Körper auf Nahrung und Bewegung reagiert. Wichtig ist es, diese Veränderungen zu verstehen und deinen Ansatz entsprechend anzupassen.

Wichtige Punkte:

- Stoffwechsel verlangsamt sich
- Verlust an Muskelmasse
- Hormonelle Veränderungen (z. B. Wechseljahre)

Reflexion:

- Welche Veränderungen habe ich bei meinem Körper und meinem Wohlbefinden in den letzten Jahren bemerkt, die meinen Abnehmprozess beeinflussen könnten?

Notizen: ...

4. Dein Kickstart für einen einfacheren Abnehmweg - Körperreinigung

Warum ist eine Körperreinigung wichtig?

Im Laufe der Jahre sammeln sich in unserem Körper Schlackenstoffe und Gifte an, die unsere Verdauung, Energie und unser Gewicht beeinflussen können. Eine sanfte und regelmässige Reinigung unterstützt deinen Körper dabei, sich zu regenerieren und optimal zu funktionieren und ist dein Kickstart für ein gesundes und leichteres Leben.

Schritte zur Körperreinigung:

- 1. Hydration:** Trinke täglich mindestens 2-3 Liter Wasser. Füge Zitronensaft oder Aloe-Vera-Gel hinzu, um die Entgiftung zu unterstützen.
- 2. Leberunterstützung:** Integriere bitterstoffreiche Lebensmittel wie Aloe Vera Gel, Artischocken, Chicorée und Kurkuma.
- 3. Ballaststoffe:** Erhöhe die Aufnahme von Ballaststoffen durch Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- 4. Fasten oder Detox:** Erwäge eine sanfte Reinigung wie z. B. die Körperreinigung, die ich verwende, die optimal und sanft reinigt. Alternativ kannst du Methoden wie Intervallfasten (z. B. 16:8) oder ein Heilfastenprogramm ausprobieren.

Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

Reflexion:

- Wie fühl ich mich aktuell in meinem Körper?
- Was möchte ich durch die Reinigung erreichen?

Notizen: ...

5. Ernährung anpassen: Was dein Körper jetzt braucht

Dein Körper benötigt jetzt eine nährstoffreiche Ernährung, die deinen Stoffwechsel unterstützt und gleichzeitig satt macht. Crash-Diäten oder ein zu starker Kalorienmangel führen oft dazu, dass der Körper wichtige Nährstoffe verliert, was langfristig schadet. Der Schlüssel ist, auf Qualität zu achten, nicht nur auf die Kalorienmenge.

Wichtige Punkte:

- Erhöhe die Proteinaufnahme (fördert den Muskelerhalt)
- Setze auf ballaststoffreiche Lebensmittel (fördert die Verdauung)
- Reduziere Zucker und raffinierte Kohlenhydrate (stabilisiert den Blutzucker)
- Gesunde Fette (unterstützen Hormonausgleich)
- Trinken nicht vergessen: Wasser und Kräutertees mind. 2-3 Liter/Tag

Die Grundlagen:

- Ausgewogenheit: Achte auf eine Kombination aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten.
- Qualität vor Quantität: Bevorzuge unverarbeitete, nährstoffreiche Lebensmittel.
- Regelmässigkeit: Iss 3 Hauptmahlzeiten und vermeide ständiges Snacken.
- Hol dir Unterstützung bei einem Ernährungscoach (ich unterstütze dich gern)

Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

Beispiel-Tagesplan:

- Frühstück: Quark mit Beeren, Leinsamen und Mandeln
- Mittagessen: Gegrilltes Hähnchen mit gedünstetem Gemüse und Quinoa
- Abendessen: Lachs mit Salat und Avocado
- Snack: Eine Handvoll Nüsse oder griechischer Joghurt

Hättest du gerne noch mehr Rezeptideen, dann schreibe mir auf:

michele@fit-and-eat.ch mit dem Betreff «Rezeptideen»

Reflexion:

- Welche Essgewohnheiten möchte ich ändern?
- Wie kann ich meine Mahlzeiten besser planen?

Notizen:

6. Hormone und ihre Rolle beim Abnehmen

Ab 40 geraten die Hormone oft aus dem Gleichgewicht, insbesondere durch die Wechseljahre. Dies kann sich auf dein Gewicht auswirken, da Hormone wie Östrogen, Progesteron und Insulin eine wichtige Rolle bei der Fettverteilung und dem Appetit spielen.

Wichtige Punkte:

- Östrogenabfall kann zu Fettzunahme am Bauch führen
- Cortisol (Stresshormon) kann die Fettablagerung fördern
- Hormonausgleich durch Körperreinigung, gesunde Ernährung und Stressreduktion

Tipps zur Unterstützung des Hormonhaushalts:

- Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs, Chia-Samen, zus. Supplements)
- Magnesiumreiche Lebensmittel (z. B. Spinat, Nüsse, zus. Supplements)
- Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln und Alkohol

Notizen:...

7. Bewegung, die wirklich wirkt

Ab 40 verändert sich auch die Art und Weise, wie der Körper auf Bewegung reagiert. Krafttraining wird jetzt wichtiger, um den Muskelabbau zu verhindern und den Stoffwechsel zu unterstützen. Kombiniere es mit Ausdauertraining, um Fett zu verbrennen und dein Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Wichtige Punkte:

- **Krafttraining:** 2-3 Mal pro Woche (Gewichte, Eigengewicht) Stärke deine Muskulatur mit Gewichten oder Körpergewichtsübungen. Mehr Muskeln erhöhen deinen Grundumsatz, da sie selbst in Ruhe mehr Kalorien verbrennen.
- **Ausdauertraining:** 2-3 Mal pro Woche (Spazieren, Radfahren, Schwimmen, was dir spass macht) Bringe deinen Kreislauf in Schwung mit Spaziergängen, Joggen oder Tanzen. Cardio stärkt dein Herz, erhöht die Ausdauer und unterstützt die Fettverbrennung.
- **Flexibilität und Balance:** Yoga oder Pilates unterstützen die Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Dehne deinen Körper mit Yoga oder Stretching, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Regeneration zu fördern.
- **Hol dir Unterstützung:** wenn du bei der richtigen Umsetzung, Übungen oder Haltung Hilfe brauchst. (Lass uns gerne darüber reden und melde dich bei mir.)

Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

Trainingsbeispiel für Einsteiger:

- Montag: Krafttraining (Ganzkörper), am effektivsten 3x/Woche
- Mittwoch: Ausdauer (30-minütiger zügiger Spaziergang oder Radfahren), darf auch gerne mehr sein.
- Freitag: Yoga zur Entspannung und Dehnung (darf gerne auch täglich sein für 10min)

Reflexion:

- Welche Form der Bewegung macht mir Freude?
- Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag integrieren?

Notizen:

8. Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge

Ein weiterer, oft unterschätzter Aspekt beim Abnehmen ist die mentale Gesundheit. Stress, Schlafmangel und emotionale Belastungen können den Gewichtsverlust behindern. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind daher wichtige Bestandteile eines erfolgreichen Abnehmprozesses.

Wichtige Punkte:

- Stressabbau: Meditation, Achtsamkeit, Atemübungen
- Ausreichend Schlaf: Mindestens 7-8 Stunden pro Nacht
- Selbstfürsorge-Rituale: Gönn dir Pausen, sei sanft zu dir selbst und setze auf langfristige Veränderungen statt auf schnelle Ergebnisse

Notizen:

8.1 Stressmanagement

Warum Stress Abnehmen erschwert:

Stress erhöht das Hormon Cortisol, das Gewichtszunahme begünstigen kann, besonders im Bauchbereich. Stress zu reduzieren ist entscheidend für deinen Erfolg.

Strategien gegen Stress:

1. **Zeitmanagement:** Plane deinen Tag mit festen Pausen.
2. **Entspannungsübungen:** Probiere Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Meditation.
3. **Grenzen setzen:** Sage Nein, wenn es zu viel wird.
4. **Quality Time:** Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Freude machen.
5. **Unterstützung:** Suche dir Unterstützung, wenn du es alleine nicht schaffst. (Schreib mich gerne an für ein Kennenlerngespräch)

Interaktive Übung:

- **Tagebuch führen:** Schreibe täglich 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.
- **Atemtechnik:** Nimm dir 5 Minuten Zeit und probiere die 4-7-8-Atemtechnik aus: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

Reflexion:

- Welche Stressquellen erkenne ich?
- Was könnte ich tun, um mich zu entspannen?

Notizen: ...

8.2 Eingeschlossene Emotionen Lösen

Warum Emotionen dein Gewicht beeinflussen:

Emotionen wie Stress, Ängste oder alte Verletzungen können sich auf den Körper auswirken. z.B. in Form von Heisshunger, Gewichtszunahme oder auch Schmerzen. Diese Emotionen zu erkennen und zu lösen, kann deinen Abnehmprozess oder Heilung unterstützen.

Techniken zur Emotionslösung:

1. **Journaling:** Schreibe täglich auf, was dich emotional belastet.
2. **Meditation:** Führe Achtsamkeitsübungen durch, um loszulassen.
3. **Vergebungsarbeit:** Schreibe eine Liste von Menschen oder Situationen, denen du vergeben möchtest.
4. **Bewegung:** Sanfte Bewegungen wie Yoga können helfen, Emotionen freizusetzen.
5. **Unterstützung:** Oder du kannst auch zu mir kommen und ich löse dir die Emotionen mit der Bradley-Nelson-Technik vom Emotion Code auf.

Reflexion:

- Welche Emotionen halte ich vielleicht fest?
- Wie könnte ich leichter loslassen?

Notizen: ...

9. Tipps für nachhaltigen Erfolg

Hier sind einige praktische Tipps, um den Abnehmprozess langfristig zu unterstützen und motiviert zu bleiben.

Wichtige Punkte:

- Kickstart mit einer sanften Körperreinigung, die vereinfacht deinen Abnehmweg.
- Geduld haben: Erwarte keine sofortigen Ergebnisse. Kleine Fortschritte führen zu nachhaltigem Erfolg.
- Tägliche Bewegung: Integriere Bewegung in deinen Alltag (Treppen steigen, spazieren gehen, usw.).
- Portionskontrolle: Vermeide übergroße Portionen, achte auf dein Hungergefühl.
- Erfolge feiern: Setze dir kleine, erreichbare Ziele und belohne dich für Fortschritte (nicht mit Essen, sondern mit positiven Aktivitäten oder Dingen).
- Bevor du aufgibst, hol dir Unterstützung an deine Seite, die dich motiviert und dich begleitet, bis es zur Gewohnheit geworden ist und du deinen Weg alleine weitergehen kannst.

Was willst du gleich mal umsetzen?

Notizen:

10. Fazit

Abnehmen ab 40+ ist definitiv machbar, erfordert aber eine andere Herangehensweise. Mit dem Fokus auf nährstoffreiche Ernährung, gezieltem Krafttraining und einem bewussten Umgang mit Hormonen und Stress kannst du nachhaltige Erfolge erzielen. Nimm dir die Zeit, auf deinen Körper zu hören, und geh deinen Weg Schritt für Schritt – es lohnt sich!

Abschluss

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Workbook zu nutzen. Wenn du mehr Unterstützung möchtest oder Fragen hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren. Dieses Workbook ist nur der Anfang deines Weges – ich bin da, um dich zu begleiten! Folge mir auf meinen Kanälen für weitere Inspirationen und speichere dieses Workbook, damit du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.

Instagram: [michele81berger](#)

Facebook: [Michèle Berger](#)

E-Mail: michele@fit-and-eat.ch

Gesundes Abnehmen für Frauen ab 40+

Reflektion:

- Was will ich verändern?
- Was hat bis jetzt gut funktioniert?
- Was hat nicht funktioniert?
- Brauche ich Unterstützung bei gewissen Punkten?
- Wie will ich meine Ziele erreichen?

Notizen: ...

