



Wandel mit Stil
Ganzheitliche Gesundheit für Frauen



KRAFTVOLLES HAAR

Dein Start-Guide

Haarausfall in den Wechseljahren verstehen und stoppen

Willkommen!



Liebe Leserin,

schön, dass du hier bist!

Dünn werdendes Haar, mehr Haare in der Bürste, weniger Volumen - du kennst das vielleicht. Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich, die nicht immer leicht sind.

Aber ich habe eine gute Nachricht: Du bist nicht machtlos. Du kannst etwas tun.

In diesem Guide bekommst du:

- ✓ Gewohnheiten, die du STOPPEN solltest
- ✓ Nährstoffe, die du ESSEN solltest
- ✓ Supplements, die HELFEN
- ✓ Einen 7-Tage Quick-Start Plan (sofort umsetzbar!)

Das sind keine komplizierten Theorien. Das sind einfache, sofort umsetzbare Schritte.

 **Mein Tipp:**

*Lies erst alles durch. Dann starte mit dem 7-Tage Plan.
Eine Aufgabe pro Tag. Das schaffst du!*

Du bist nicht allein auf dieser Reise. Und du bist auf dem richtigen Weg.

Herzlich,

Clara Neumann

Inhalt



1: Gewohnheiten stoppen

2: Haarfreundliche Nährstoffe

3: Top Supplements

4: 7-Tage Quick-Start

Nächste Schritte

1. Was du STOPPEN solltest



X Tägliches Haarewaschen

→ Maximal 3x pro Woche waschen

X Heißes Föhnen & Glätten

→ Lufttrocknen oder lauwarme Luft

X Straffe Frisuren (Dutt, Zopf)

→ Lockere Frisuren, keine Metallspangen

X Shampoos mit Sulfaten/Silikonem

→ Milde, sulfatfreie Shampoos

X Nasses Haar kämmen

→ Nur trocken, mit breitkinnigem Kamm

X Crash-Diäten & Fasten

→ Ausgewogene Ernährung, keine Extremdiäten

X Zucker & Fast Food

→ Vollwertkost, frische Zutaten

X Rauchen

→ Aufhören (reduziert Durchblutung massiv!)

X Chronischer Schlafmangel

→ 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht

X Dauerstress ohne Pausen

→ Täglich 10 Min Meditation oder Atemübungen



DEIN COMMITMENT

Welche 3 Gewohnheiten stoppst du DIESE WOCHE?

1. _____

2. _____

3. _____

2. Was du ESSEN solltest



Diese Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe: Protein, Eisen, Omega-3, Zink, Biotin & mehr!

PROTEINE (für Haaraufbau)

- ✓ Eier (besonders Eigelb - enthält Biotin)
- ✓ Lachs (Omega-3 + Protein)
- ✓ Hähnchenbrust
- ✓ Griechischer Joghurt
- ✓ Linsen & Kichererbsen

EISEN (gegen Haarausfall)

- ✓ Spinat & Grünkohl
- ✓ Rotes Fleisch (1-2x/Woche)
- ✓ Kürbiskerne
- ✓ Rote Beete

OMEGA-3 (für Kopfhaut)

- ✓ Leinsamen (geschrotet, 1-2 EL täglich)
- ✓ Chiasamen
- ✓ Walnüsse
- ✓ Makrele oder Hering

ZINK & SELEN

- ✓ Haferflocken
- ✓ Paranüsse (2-3 Stück = Tagesbedarf!)
- ✓ Sonnenblumenkerne

VITAMINE (A, C, E)

- ✓ Süßkartoffeln (Vitamin A)
- ✓ Paprika (Vitamin C)
- ✓ Avocado (Vitamin E)
- ✓ Beeren (Antioxidantien)



BUDGET-TIPP

Die Top 5 für kleines Geld:

Eier · Haferflocken · Linsen · Spinat (TK!) · Leinsamen

3. Top Supplements für gesundes Haar



*Supplements für
das gesundes Haar
als Ergänzung*

1. EISEN (bei nachgewiesenem Mangel!)

→ Ziel: Ferritin >70 ng/ml

2. ZINK

→ Für Haarwachstum & Immunsystem

3. VITAMIN D

→ Bei fast allen Frauen zu niedrig

4. B-KOMPLEX (Biotin, B12, Folsäure)

→ Für Haarstruktur & Wachstum

5. OMEGA-3 (Fischöl/Algenöl)

→ Für Kopfhaut & Entzündungshemmung



Im Online-Kurs bekommst du:

- ✓ Genaue Dosierungen für jedes Supplement
- ✓ Wechselwirkungen & Timing (wann nehmen?)
 - ✓ Qualitätskriterien (welche Marken?)
 - ✓ Einnahme-Protokolle (tägliches Plan)

4. Dein 7-Tage Quick-Start



TAG 1 - Bewusstsein

- Zähle heute, wie viele Haare in der Bürste sind (Baseline)
- Schreib es auf: _____ Haare

TAG 2 - Stoppen

- KEINE Haarwäsche heute (gib deinen Haaren Ruhe)
- Trage deine Haare offen oder locker

TAG 3 - Ernährung

- Frühstück: 2 Eier + Spinat (Protein + Eisen)
- 1 EL Leinsamen ins Joghurt/Müsli (Omega-3)

TAG 4 - Wasser

- Trinke HEUTE 2 Liter Wasser
- Tipp: Gleich morgens 1 Glas (300ml)

TAG 5 - Kopfhaut

- 2 Min Kopfhaut-Massage (beim Duschen)
- Mit Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen

TAG 6 - Schlaf

- Geh 30 Min früher ins Bett als gestern
- Kein Handy 1h vor dem Schlafen

TAG 7 - Reflexion

- Was hat sich diese Woche verändert?
- Welche 1 Gewohnheit behalte ich bei?



 **GESCHAFFT!**

7 Tage durchgehalten = Du bist auf dem richtigen Weg!

Deine nächsten Schritte



Du hast jetzt einen klaren Startpunkt. Aber das ist erst der Anfang.

SCHRITT 1: Umsetzen

Markiere 3 Dinge, die du ändern willst. Fang klein an. Nicht mehr.

SCHRITT 2: Beobachten

Gib deinem Körper Zeit. Erste Veränderungen nach 30 Tagen.

SCHRITT 3: Vertiefen

Wenn du eine komplette Schritt-für-Schritt-Anleitung willst - Videos, einen 30-Tage-Plan, Rezepte, genaue Supplement-Protokolle - dann schau dir meinen Online-Kurs an:





Wandel mit Stil

Ganzheitliche Gesundheit für Frauen

Schluss mit Haarausfall in den Wechseljahren!

Jetzt endlich verstehen und stoppen

- ✓ 4 Module, 14 Video-Lektionen
- ✓ 30-Tage Transformationsplan
- ✓ 7 Bonus-Downloads (Workbook, Tracker, Rezepte .)
- ✓ Nur 47€

Du schaffst das!

Hier geht es zum Kurs

www.wandelmitstil.de