

DEIN BEGLEITER FÜR 7 TAGE

Dein 7-Tage-Körpercode-Tracker

Beobachte nicht nur die Waage. Markiere jeden Abend, wie stark die fünf Signale an diesem Tag waren: Hunger und Food Noise, Bauch und Verdauung, Energie, Stress und Unruhe, Zyklus und PMS.



0 = ruhig 1 = leicht 2 = deutlich 3 = stark / alltagsbestimmend

TAG	HUNGER / FOOD NOISE	BAUCH / VERDAUUNG	ENERGIE	STRESS / UNRUHE	ZYKLUS / PMS
Tag 1	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 2	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 4	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 5	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 6	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Tag 7	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3

WAS DU NACH 7 TAGEN SEHEN KANNST

Wird Food Noise an Tagen mit klaren Mahlzeiten ruhiger? Reagiert dein Bauch auf Zeitdruck? Verstärken sich Symptome rund um den Zyklus? Diese Zusammenhänge sind wertvoller als ein einzelner perfekter Tag.

Hinweis: Dieser Tracker dient der Information und Selbstbeobachtung. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Zwei Möglichkeiten. Zwei unterschiedliche Startpunkte.

Wenn dein Tracker zeigt, welches Signal bei dir gerade am lautesten ist, hilft dir einer der beiden folgenden Wege, gezielt weiterzumachen.

BEI ESSSTRUKTUR, SNACKDRUCK, GEWICHTSSTILLSTAND

Endlich.Abnehmen: Dein 14-Tage-Start

Ein klarer Essrahmen für Frauen, die endlich testen wollen, wie ihr Körper auf drei echte Mahlzeiten reagiert. Zwei Reset-Mahlzeiten, ein Alltagsteller, der 2+1-Teller und Lösungen für Tage, an denen nicht alles perfekt läuft.

- Weniger Food Noise und Nebenbei-Essen
- Bessere Sättigung im Alltag
- Eine Struktur, auf die auch Gewicht und Körpergefühl reagieren können

jennifer-kuerzinger.systeme.io/endlich-abnehmen-dein-14-tage-start →

BEI BLÄHBAUCH, PMS, ZYKLUS, STRESS, MÜDIGKEIT

Hormon QuickStart: Der 5-Tage-Reset

Für Frauen, die bereits bewusst essen und trotzdem weiter Signale von ihrem Körper bekommen. Die drei Grundprinzipien Versorgung, Abbau und Sicherheit, verbunden mit Stressachse, Darm-Hormon-Achse und Ernährungs-Blutzucker-Achse.

- Fünf Tage durch Stabilität, Wärme, Östrogenabbau, Stressregulation und Integration
- Mehr Verständnis dafür, warum dein Körper reagiert
- Kleine, alltagstaugliche Routinen statt starre Regeln

jennifer-kuerzinger.systeme.io/5-tage-hormonquickstart-kurs →

Nutze deinen Tracker nicht als neues Etikett, sondern als Entscheidungsgrundlage:
Bringe zuerst Ruhe und Struktur in dein Essen, oder verstehe zuerst, warum Darm, Stress und Hormone gemeinsam reagieren.