

Wechseljahre

Leichter durch die pfundigen Zeiten



Erfolgreich abnehmen in den Wechseljahren?

Als wäre es jenseits der Vierzig nicht schon schwer genug, sich von der Jugend zu verabschieden, die Falten und grauen Haare wachsen zu sehen und sich damit abzufinden, dass die Wechseljahre unausweichlich näherkommen; zusätzlich nehmen viele Frauen in dieser Zeit deutlich zu, ohne ihre Lebensgewohnheiten verändert zu haben. Die Fettpolster wachsen scheinbar unaufhaltsam, und bisherige Methoden, um abzunehmen, funktionieren plötzlich nicht mehr.

Ursachen für Wechseljahre-Fettpolster

Das häufige Übergewicht bei Frauen in den Wechseljahren ist kein Zufall, sondern die Folge von mehreren körperlichen Aspekten, die nur teilweise mit den hormonellen Veränderungen zu tun haben. Die natürlich schwindende Muskelmasse senkt den Grundumsatz, sodass man ohne Veränderung schon zunimmt. Häufig kommt auch regelmässiger Stress und ein durch zahlreiche Diäten herabgesetzter Stoffwechsel dazu. Auch der wegfallende Eisprung spielt erstaunlicherweise eine erhebliche Rolle bei der Gewichtszunahme in der Abänderungszeit. Die Produktion eines befruchtungsfähigen Eis verbraucht nach neuen Untersuchungen nämlich täglich etwa 100kcal. (oder mehr). Wenn in den Wechseljahren der Eisprung immer häufiger ausfällt, entfällt auch der Verbrauch dieser 100+ kcal. Das allein kann im Jahr eine Gewichtszunahme von immerhin 3.5kg ergeben.

Ernährung in den Wechseljahren

Wenn man in den Wechseljahren abnehmen will, ist es sicher wichtig, die Hormonsituation ins Gleichgewicht zu bringen. Doch auch um eine bewusste Ernährung kommt in dieser Umstellungszeit kaum eine Frau herum, wenn sie abnehmen oder zumindest nicht zunehmen will. Anders als in jungen Jahren reicht es nicht mehr, einfach vorübergehend etwas weniger zu essen, um wieder schlank zu werden. Auch die alten Abnehm- und Schlankbleib-Methoden funktionieren meistens nicht mehr. Ein gründliches Wissen darüber, wie Nahrung im Körper funktioniert, kann dabei helfen, sich gezielt figurfreundlich zu ernähren. Dabei geht es nicht um generelle Kasteiung und Verzicht an allen Ecken und Enden, sondern um möglichst wenig Verzicht, damit der Genuss nicht zu kurz kommt.

In Bewegung kommen

Spätestens jetzt ist es an der Zeit, sich vom Sofa zu erheben um auch bewegungsmässig in die Gänge zu kommen. Keine Angst, es ist kein Leistungstraining angesagt. Doch ein ganzheitliches, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasstes Gesundheitstraining wird Ihrem Körper und Ihrem Gewicht wohl tun – und kann Sie in eine ausgeglichene, positive Stimmung bringen.

Alle Frauen kommen in die Wechseljahre, kluge Frauen kommen weiter

Älter werden ist nun einmal die einzige Möglichkeit, um länger leben zu können. Viele Frauen leiden unter dem heutigen Jugendkult in der Öffentlichkeit. Wer diesen total verinnerlicht, der fühlt sich während der Wechseljahre von einem Wertverlust bedroht. Man weiss, dass in Kulturen, in denen das Alter auch eine Würde bedeutet, der Übergang ins Alter offensichtlich mit weniger Beschwerden oder mit gar keinen verbunden ist. Es gilt also, unabhängiger von äusseren Trends- und sich seines eigenen Wertes bewusst zu sein (oder zu werden).

Auch wenn uns heutzutage die Medien und die Pharmaindustrie etwas anderes vorgaukeln: Die Menopause ist ein normaler, natürlicher Lebensprozess und keine Krankheit. Um die Jahrhundertwende betrug das durchschnittliche Alter von Frauen 49 Jahre. Damals war die Menopause kein grosses Thema. Wenn eine Frau in die Wechseljahre kam, war ihr Leben so gut wie vorbei. Heute werden wir durchschnittlich 80 und bald schon 90 Jahre alt, so dass die Menopause unsere Aufmerksamkeit verdient. Uns beschert diese höhere Lebenserwartung einen zusätzlichen Lebensabschnitt, den wir nicht nur als längere Lebens-Zeit verstehen wollen. Vielmehr soll diese Zeit sinnvoll gefüllt werden. Und so spüren viele Frauen die innere Aufforderung:“ Werde (immer mehr), die Du bist!“ Und dies kann nur jede von uns Frauen für sich selbst tun. Packen wir's mit Freude an! Das Leben bietet in jedem Alter wunderschönes, wenn wir fähig sind, dies zu sehen und es auch dankbar zu nützen.

Wer sich beschwert, beschwert sich

Das Team vom „Figurstudio la femme + Co.“ wünscht allen Frauen einen möglichst unbeschwerten, leichten Übergang in eine möglichst farbenfrohe zweite Lebenshälfte!



Neu im Figurstudio „la femme + Co“:

Gesundheits-Programm für die Wechseljahre

- Unterdrucktraining (gegen schlechte Durchblutung, Zellulite, Fettringe und andere Problemzonen)
- Infrarot-Therapie (gegen trägen Fettstoffwechsel, übermässiges Schwitzen in den Wechseljahren und unreine, fahle Haut)
- Wassermassage (gegen Muskelbeschwerden, Stauungen und Unwohlsein jeglicher Art)
- MIKUNEA Vitalbehandlung (bei fehlender Ausgeglichenheit und Stress)
- individuelle Ernährungsberatung
- psych. Coaching zu allen Sie bewegenden Themen

Mit unserer 13-jährigen Erfolgskompetenz im ganzheitlichen Gesundheitstraining betreuen wir Sie individuell und persönlich mit grosser Begeisterung. Unterstützt werden wir auch in unserem neuen „Wechseljahre-Programm“ durch die von uns überaus geschätzte, fachkundige und professionelle Mitarbeit der **Drogerie Graber aus Möhlin**.

Neukundinnen dürfen Sie sich freuen auf ein ganzheitliches

Begrüssungs-Set im Wert von 150.-

Es enthält:

- 1 Leitfaden für gesunde Ernährung
- 1 Yam –Creme zur Harmonisierung der verrückten Hormone
- 1 Spagyrik-Spray gegen Hitze der Wechseljahre und starkes Schwitzen
- 1 Schüssler Trio für die Frau + 40, ganz einfach zum Auflösen und Trinken
- 1 x 30 Minuten MIKUNEA – Vital Balance

Diese Behandlung beruht auf sanften Berührungen der 8 Extrameridiane und der Reflexzonen, vorwiegend im Gesicht (nach TCM). Sie weckt Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude – und vermittelt frisches Aussehen

- 1 Fitnessgerät „Tailen-Wunder“: Eine fröhliche Art des Trainings, überall und jederzeit anwendbar. Mit Spass und Leichtigkeit fühlen Sie sich schnell wieder vital, beweglich und weiblich. Und das Fett um die Taille schmilzt!

Interessiert?

Melden Sie sich bei uns für eine persönliche und unverbindliche Beratung.

Wir freuen uns auf Sie!

Lilli Heer und Team Lotti, Silvia und Sabrina

Tel. 061 831 11 83

www.la-femme.ch