

Alltag mit Hormonbalance – Ihr persönlicher Fahrplan

Was bleibt – und wie Sie
Ihre neue Balance im Alltag leben

IHR
ALLTAG MIT
HORMON-
BALANCE

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de
0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Rückblick - was Sie erreicht haben

Ihre Erfolge im Überblick:

- ✓ Sie haben Ihren Körper **aus dem Dauerstress** herausgeführt
- ✓ Sie haben Ihren **Stoffwechsel mit Muskeltraining aktiviert**
- ✓ Sie haben Ihren **Blutzucker stabilisiert** und **Heißhunger reduziert**
- ✓ Sie haben Ihre **Ernährung entlastet**
- ✓ Sie haben **Schlaf & Regeneration verbessert**
- ✓ Sie haben Ihr **Lymphsystem unterstützt**

Impulsfragen (Notieren Sie Ihre Beobachtungen.)

- Was hat mir in den letzten 6 Wochen am meisten geholfen?

- Wo spüre ich heute den größten Unterschied?
(Energie, Schlaf, Bauchgefühl, Stimmung, Gewebe ...)

- Was möchte ich auf keinen Fall wieder verlieren?

Nutzen & Mehrwert

Sie sehen schwarz auf weiß, dass sich etwas verändert hat – das stärkt Selbstwirksamkeit und Motivation, dranzubleiben.



Die 5 Hormonbalance-Bausteine im Alltag

1. Stress runter

→ weniger Cortisol, mehr Fettverbrennung, besserer Schlaf.

2. Blutzucker stabil

→ weniger Heißhunger, konstantere Energie.

3. Nährstoffe rauf

→ weniger Müdigkeit, bessere Haut, strafferes Gewebe.

4. Muskeln aktiv

→ höherer Grundumsatz, besserer Hormonhaushalt.

5. Lymphe in Bewegung

→ weniger Schweregefühl, leichteres Körpergefühl.





Ihr persönlicher Wochenfahrplan

Mit Beispieltabelle und Ausfüllhilfe

Wählen Sie Ihre 3-5 wichtigsten Routinen

Beispiele:

- 2x Krafttraining pro Woche in der Akademie (*Stoffwechsel aktiv halten*)
- 1-2 „Entlastungstage“ nach Prinzip Woche 3 (*Blutzucker & Verdauung beruhigen*)
- Frühstück mit Eiweiß oder Kollagen (*weniger Heißhunger*)
- 1 Abendritual beibehalten (*z.B. Handy aus + Atemübung für besseren Schlaf*)
- 1 Lymphroutine (*z.B. Wadenpumpe für leichtere Beine*)

Beispieltabelle:

So tragen Sie Ihre Routinen in die Woche ein

TAG	BEWEGUNG	ERNÄHRUNG	REGENERATION	LYMPHE / EXTRA
Mo	Krafttraining	Frühstück mit Eiweiß oder Kollagen	Abendritual	Wadenpumpe
Di	Spaziergang	Entlastungstag	-	-
Mi	Krafttraining	-	Handy ab 21 Uhr aus	-

Umgang mit „Ausreißern“

Es wird Tage geben, an denen nichts „ideal“ läuft – das ist normal.

Entscheidend ist nicht der eine Tag, sondern die Richtung im Durchschnitt.

Fakt: Der Körper reagiert auf den Trend, nicht auf einen einzigen Abend mit Pizza und Wein.

Was das für Sie bedeutet:

Schieben Sie nach einem „Ausreißer“ kein schlechtes Gewissen hinterher – sondern machen Sie einfach bei der nächsten Mahlzeit / dem nächsten Tag mit Ihren Routinen weiter.

Vorbereitung auf den Abschlusstermin

Was wird im Abschlusstermin gemacht?

- Messwerte vergleichen (Anfang / Ende)
- Erfolge sichtbar machen (nicht nur in kg)
- Nächste Schritte planen (z.B. Weiterbetreuung, Folgeprogramm, vertiefendes Training)

Impulsfragen, die Sie mitbringen können:

- Was möchte ich mir für die nächsten 3 Monate vornehmen?
- Wo brauche ich Unterstützung?
- Was hat mir am meisten Freude gemacht (*Training, Kurse, Ernährung, Entspannung*)?