

Neues Abnehmprogramm für Frauen in den Wechseljahren

HEALTHYBODIES – DEIN GESUNDHEITSClub IN DÖBELN präsentiert das neu entwickelte Hormonbalance Plus Programm für Frauen ab 40.

Herr Leupold, warum brauchen Frauen ab 40 denn ein anderes Abnehmprogramm als jüngere Frauen?

Erste schleichende Hormonveränderungen beginnen oft schon Ende 30, Anfang 40. Trotz bewusster Ernährung und Bewegung wird das Abnehmen schwieriger. Hartnäckige Fettpolster am Bauch, Heißhunger, Schlafprobleme, fehlende Energie oder Stimmungsschwankungen machen den Alltag zusätzlich herausfordernd. Genau hier setzt das HormonBalance 40+ Programm an. In nur 6 Wochen lernen die Teilnehmerinnen, wie hormonelle Veränderungen den Körper beeinflussen und welche Strategien dabei helfen können, wieder



Kay Leupold

Foto: PM

mehr Balance, Wohlbefinden und Leichtigkeit zu gewinnen.

Auf was genau kann man sich bei diesem 6 Wochen Programm denn freuen?

Die Teilnehmerinnen können sich auf zahlreiche leckere Rezepte, praktische Tipps für den Alltag und verständliche Informationen rund um Ernährung, Fettstoffwechseloptimierung und Hormone freuen. Schritt für Schritt entwickeln sie neue Gewohnheiten, die ihnen helfen können, sich wieder energiegeladener, ausgeglichener und wohler in ihrem Körper zu fühlen. Das Programm wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt und verbindet modernes Ernäh-

rungswissen mit praxisnahen Empfehlungen für die besonderen Herausforderungen der Wechseljahre.

Was sind die speziellen Programminhalte?

- 6 Wochen Begleitung und Motivation
- Viele leckere und alltags-taugliche Rezepte
- Strategien gegen Heißhunger und Energietiefs
- Tipps für besseren Schlaf und mehr Wohlbefinden
- Aktivierung des Fettstoffwechsels mit einem neu entwickelten Trainingsprogramm

Petra Orzech, Hormon-Expertin und Ernährungswissenschaftlerin, begleitet die Teilnehmerinnen gemeinsam mit den Coaches

vom healthybodies Döbeln durch das Programm. In kurzen, verständlichen Impulsen zeigt sie, wie Hormone, Ernährung und Stoffwechsel zusammenhängen und wie man wieder leichter abnehmen und sich wieder wohler fühlen kann. Die Plätze sind aktuell auf 30 Frauen begrenzt. Daher lohnt es sich schnell zu sein.

Alle Infos findet man unter diesem QR Code



oder auf
WWW.HEALTHYBODIES.DE/HORMONBALANCE

Jetzt unverbindlich informieren und herausfinden, ob eine Teilnahme möglich ist.

Tag der Zahngesundheit 2026: Warum auch unser Kiefer Training braucht

In diesem Jahr hat der Tag der Zahngesundheit besonders viel Biss. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich die Kaufähigkeit möglichst lange erhalten lässt. Beim Muskeltraining denken die meisten von uns an Bauch, Beine, Po.

Kaum jemand denkt an den Kiefer. Dabei zählen die Kaumuskeln zu

den stärksten des Körpers und sollten täglich trainiert werden. Genau darauf lenkt der Tag der Zahngesundheit den Blick. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ geht es darum, den Biss stark und die Kaufähigkeit lange zu erhalten. Eine wichtige Rolle spielt die Ernährung. Knackiges Obst, rohes Gemüse,

Nüsse und Kerne sowie Vollkornprodukte und festeres Fleisch sind das ideale Fitnessprogramm. Denn wenn wir kaum noch kräftig kauen, fehlt Zähnen und Kiefer die natürliche Belastung. Dazu kommt: Speziell kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Snacks bilden Säuren im Mund, die den Zahnschmelz angreifen und

Karies begünstigen. Nach dem Mittagessen schnell die Zähne putzen? Im Büro oder unterwegs ist das wohl eher die Ausnahme. Aber es gibt sie: Zahngesunde Vorsorge, die effektiv und zugleich alltagstauglich ist. In einem Pilotprojekt hat die Universität Witten/Herdecke unter Leitung von Prof. Stefan Zimmer

untersucht, wie sich gesunde Routinen ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. „Ein perfektes Beispiel für praktische Zahnprophylaxe ist, wenn am Arbeitsplatz zuckerfreie Kaugummis zur Verfügung gestellt werden. Kaugummikauen ist einfach und schmeckt den meisten“, sagt Prof. Stefan Zimmer.

OTS

REHABILITATIONSZENTRUM
Roßwein GmbH
Roßwein, Döbelner Straße 44 – 46,
☎ 03 43 22/6 90 50 • Fax 69 05 25
www.reha-zentrum-rosswein.de

- erweiterte ambulante Physiotherapie EAP
- Physiotherapeutische Behandlung
- Analysegest. Wirbelsäulentherapie
- Ergotherapie • Arbeitstherapie
- Schmerztherapie
- Hydro-Jet • Rückenschule
- Seniorengymnastik • Pilates u.a.m.

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 7–20 Uhr • Fr. 7–18 Uhr
Anmeldungen ab sofort unter Telefon 034322/6 90 50

AWO
Pflege und Betreuungs dienst
regional • kompetent • endlich menschlich

Ihr Pflegedienst in Döbeln seit 1991

Unser Team aus erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden ist für Sie und Ihre pflegebedürftigen Angehörigen da.

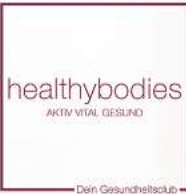
Unser Ziel:
♥ durch Leistungen der ambulanten Pflege, Beratungsangebote und Tagespflege ein Höchstmaß an Selbstständigkeit für Seniorinnen und Senioren erhalten.

AWO Sozialstation Döbeln
Ambulante Pflege & Tagespflege

Unnaer Straße 1b
04720 Döbeln

Telefon 03431 / 612569
Fax: 03431 / 612580
www.awo-mulde-collm.de
doebeln@awo-sozialstationen.net

JETZT BEWERBEN! WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG
JETZT BEWERBEN!



healthybodies
AKTIV VITAL GESUND
Dein Gesundheitsclub



myline
aktiv schlank.

Tschüss Wechseljahre-Stress

Hallo Wunsch-Gewicht



Bauchfett reduzieren



Schlaf verbessern



Hitzewallungen lindern

Hormon-Balance 40+ - Abnehmen & Wohlfühlen in den Wechseljahren

healthybodies - Dein Gesundheitsclub
Bäckerstraße 3 04720 Döbeln

6 Wochen Abnehm-Programm
für die Frau ab 40

mit den **besten Rezepten & Tipps**
für die Wechseljahre



mit Hormon-Expertin & Ökotrophologin
Petra Orzech



03431 729030

www.healthybodies.de/hormonbalance