

Fit durch die kalte Jahreszeit

Fachleute raten von **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN** ab

Eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Kost bildet das Fundament für ein funktionstüchtiges Abwehrsystem. Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Frische pflanzliche Lebensmittel versorgen den Organismus mit unverzichtbaren Substanzen wie den Vitaminen A, C und E. Für Vitamin A empfehlen sich unter anderem Grünkohl oder Feldsalat, während Nüsse und Speiseöle Vitamin E liefern. Der

tägliche Bedarf an Vitamin C lässt sich mit frischem Gemüse oder Obst abdecken, betont das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) und rät von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln ab. Zudem sollte die Ernährung durch Vollkornprodukte und wenig verarbeitetes Gemüse möglichst ballaststoffreich gehalten werden. Die Faserstoffe stärken das Mikrobiom des Darms, das bei der Immunabwehr eine entscheidende Rolle spielt. Ausreichende Erholungs-

phasen sind unerlässlich, damit die spezialisierten Zellen des Abwehrsystems effektiv gegen Krankheitserreger vorgehen können. Für die meisten Menschen gelten sieben bis acht Stunden Schlaf als optimaler Richtwert, berichtet die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) unter Verweis auf Forschungsergebnisse. Demnach kann bereits geringfügiger Schlafmangel dazu führen, dass die Immunzellen bei der Beseitigung von Krankheitserregern beeinträchtigt werden. **EPD**

Healthybodies mit
neuem Kursangebot

ABNEHMPROGRAMM für Frauen in den Wechseljahren erfolgreich in Döbeln gestartet

Ein neues Abnehmprogramm speziell für Frauen in den Wechseljahren ist im letzten Monat erfolgreich im healthybodies Döbeln gestartet.

Herr Leupold, wie sind denn die Ergebnisse der Teilnehmerinnen bisher?
Erste zum Teil sehr positive Veränderungen konnten bisher bei den bereits gestarteten Teilnehmerinnen gemessen werden. Über

95 Prozent konnten sich nach der ersten Kraftmessung schon verbessern. Dass heißt, ihre Muskelkraft ist schon gestiegen. Starke Muskeln sind das Wichtigste für eine effektive Fettverbrennung.

Auch erste Abnehmerfolge konnten wir schon nach einer Woche mit unserer Seca Bioimpedanzanalyse-Waage genauso messen. Dort können wir genau sehen, wie sich das Fett-Muskelverhältnis zum Positiven verändert. Die meisten Teilnehmerinnen kamen mit hartnäckigen Fettpolstern am Bauch, Heißhunger, Schlafproblemen, fehlender Energie oder Stimmungsschwankungen zu uns. Genau hier setzt unser Hormon Balance 40+ Programm an. In nur 6 Wochen lernen die Teilnehmerinnen, wie hormonelle Veränderungen den Körper beeinflussen und welche Strategien dabei helfen, wieder 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 ver-



Kay Leupold

Foto: PM

ständige Informationen rund um Ernährung, Fettstoffwechseloptimierung und Hormone freuen. Schritt für Schritt entwickeln sie neue Gewohnheiten, die ihnen helfen, sich wieder energiegeladener, ausgeglichener und wohler in ihrem Körper zu fühlen.

Das Programm wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt und verbindet modernes Ernährungswissen 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 letzten freien Plätze werden jetzt vergeben. Daher lohnt es sich schnell zu sein. Alle Infos findet man unter diesem QR Code



oder auf www.healthybodies.de/hormonbalance

Kosmetikmeisterbetrieb & Heilpraxis
SABINA LIPPOLD

- Akupunktur
- Akupunktmassage nach Penzel
- Dorn-Therapie
- Fußreflexzonenmassage
- TCM • Kräutertherapie
- Schröpfen Akupunktur
- Ernährungsberatung
- Fußreflex

**Bei Schmerzen im Bewegungsapparat
Chinesische Medizin**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem

Meine Kosmetikangebote:

- Fußpflege - french Pedicure
- Kosmetik
- Massagen
- Maniküre /Shellac
- kosm. Fadenlifting
- Microneedling
- Augenbrauen und Wimpernlifting
- Plasmabehandlung bei
 - > Akne
 - > Rosacea
 - > Anti Aging

Sternplatz 2 • 04720 Döbeln • Telefon: 0173-3741835 • kontakt@sabina-lippold.de • www.sabina-lippold.de

Tschüss Wechseljahre-Stress

Hallo Wunsch-Gewicht

Letzte Möglichkeit zur Teilnahme!

6 Wochen Abnehm-Programm
für die Frau ab 40

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

mit **Hormon-Expertin & Ökotrophologin**
Petra Orzech

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

healthybodies - Dein Gesundheitsclub
Bäckerstraße 3 04720 Döbeln

03431 729030

www.healthybodies.de/hormonbalance