



Hallo meine Liebe,

Du bist Mitte bis Ende 40 und steuerst direkt auf die Wechseljahre zu?
Du bist bereits mittendrin in diesem 3. Lebensabschnitt und spürst wie Dein Stoffwechsel immer langsamer wird?

Du merkst es daran, dass Deine Taille sich verändert und Du Bauchfett anlagerst.
Und das, obwohl Du Dich gerne bewegst, Sport treibst und versuchst auf Deine Ernährung zu achten.

Mit dem typischen Satz: „Das ist nun mal so in den Wechseljahren“ willst Du Dich aber nicht zufriedengeben und suchst nach alltagstauglichen Lösungen.

Dann lass uns mal checken, wie es momentan um Deinen Ernährungs-Alltag steht. Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen ganz ehrlich Dir selbst gegenüber. So erkennst Du, in welchen Bereichen Du Dich sicherlich noch verbessern kannst oder vielleicht Unterstützung in Anspruch nehmen solltest.

Trinken

- Ich trinke mehr als 2 Tassen
- Kaffee am Tag
- Ich brauche öfters Cola / Energy
- Drinks um durch den Tag zu kommen
- Ich trinke weniger als 2 Liter Wasser täglich
- Ich trinke mehr als 2 Gläser
- Wein/Bier in der Woche
- Ich trinke tagsüber gerne Schorle oder Eistee

Salat und Gemüse

- Ich esse weniger als 5 Portionen
- Rohkost in der Woche
- Ich schaffe keine 5 Portionen
- Gemüse und Obst am Tag
- Ich greife regelmäßig zu Obst und Gemüse aus der Dose
- Ich liebe fertige
- Gemüsepfannen aus der Tiefkühltheke
- Ich hole mir regelmäßig Salat von der Salatbar aus dem Discounter
- Ich mag grundsätzlich keinen Salat/Gemüse



Süßes und Salziges

- Ich belohne mich zwischendurch mit Schokolade
- Ich habe oft Heißhunger auf Süßes
- Ich snacke beim TV gerne Flips, Chips, Nüsse & Eis
- Ich habe ein verstärktes Verlangen nach salzigen Lebensmitteln
- Ich brauche etwas Süßes nach dem Essen
- Ich nasche zum Kaffee immer etwas Süßes
- Ich höre erst auf zu naschen, wenn die Schokolade aufgegessen ist

Tierisches

- Ich esse mehr als 3mal wöchentlich Fleisch und/oder Wurstwaren
- Ich esse 3mal wöchentlich Fisch und/oder Meeresfrüchte
- Ich liebe verarbeitete Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark
- Ich überbacke meine Mahlzeiten gerne mit Käse
- Ich greife gern zum Käseteller am Abend

Brot und Teigwaren

- Ich kann nur schwer auf Brot und andere Backwaren verzichten
- Ich esse mindestens 3mal wöchentlich Nudeln / Teigwaren
- Ich packe für die Frühstückspause immer Wurstbrote ein
- Ich liebe Kuchen oder Kekse zum Kaffee am Nachmittag
- Ich genieße zum Abendbrot regelmäßig eine Brotzeit
- Ich liebe frische Brötchen zum Frühstück am Wochenende

Ernährungs-Alltag

- Ich greife oft zu Fertiggerichten, Mikrowellen-Essen oder Fast Food
- Ich frühstücke in der Regel selten
- Ich verzichte regelmäßig auf das Abendessen
- Ich lasse bewusst immer mal eine Mahlzeit aus
- Ich habe keinen Hunger und vergesse oft eine Mahlzeit
- Ich habe unter der Woche kaum Zeit frisch zu kochen



Diäten

- Ich führe ständig irgendwelche Diäten durch
- Ich mache des Öfteren Intervall-Fasten
- Ich zähle Kalorien und wiege die Zutaten ab
- Ich hungere für die schlanke Linie
- Ich mache mindestens 1mal jährlich Heilfasten

Ich weiß, das waren jetzt ganz schön viele Fragen. Aber jetzt sei mal ehrlich zu Dir: Hast Du Dich in den einzelnen Frageblöcken jeweils mindestens zweimal wiedergefunden? Spiegeln diese Fragen zu mindestens 30 % Dein momentanes Essverhalten wider?

Wenn Du das mit einem klaren und ehrlichen JA beantwortest, dann darf ich auch ganz ehrlich zu Dir sein:

Diese Fragen sollten Dir all die kleinen und großen „Fettnäpfchen“ aufzeigen, in die man gerade in den Wechseljahren nur zu gerne springt.

Ich hoffe sehr, dass Du jetzt sagst: OK, Birgit – jetzt erst recht! Was muss ich verändern?

Schau, den ersten Schritt hast Du schon getan. Du hast Dich anhand des Fragebogens ganz bewusst mit Deinem Ernährungs-Alltag auseinandergesetzt.

Gerne zeige ich Dir, wie Du Deine Ernährung den Bedürfnissen Deines Körpers in den Wechseljahren anpasst.

Gerade auch dann, wenn Deine Hormone in die Schiefelage geraten sind und diese Dysbalancen Deinen Stoffwechsel verlangsamten und ausbremsen.

Und das Ganze alltags- und familientauglich, einfach und vor allen Dingen LECKER!

Mehr dazu erfährst du in den wöchentlichen Live-Webinaren in meiner Facebook-Gruppe, in die ich Dich herzlich einlade!

[Birgit Oldenburg - Frau in Bestform](#)