

10 LEBENSMITTEL

DIE DEINE HAUT IN DEN WECHSELJAHREN LIEBEN

DEIN QUICK-GUIDE FÜR GLOWY, STRAFFE UND AUSGEGLICHENE HAUT

🌿 SO NUTZT DU DEN GUIDE RICHTIG:

👉 BAUE TÄGLICH 3 DIESER LEBENSMITTEL IN DEINE ERNÄHRUNG EIN.

👉 TRINKE AUSREICHEND WASSER – OHNE DAS LÄUFT KEIN HORMONSTOFFWECHSEL.

👉 KOMBINIERE ERNÄHRUNG + SCHLAF + STRESSBALANCE = ECHTER GLOW.

1 Avocado

Fett, das Feuchtigkeit schenkt, reich an Omega-9-Fettsäuren und Vitamin E
nährt die Hautbarriere von innen.



2

Lachs

Hormon-Glow aus dem Meer
Omega-3 wirkt entzündungshemmend und stärkt Zellmembranen.



3

Brokkoli

natürlicher ÖstrogenBalancer
Sulforaphan unterstützt Leber und Hormonabbau – reduziert Hautunreinheiten.



4

Eier

Proteinpower für Kollagen
Enthalten Biotin und Aminosäuren, die Struktur und Elastizität erhalten.



5

Blaubeeren

Antioxidantien für den Zellschutz
Fangen freie Radikale ab und mindern müde, fahl wirkende Haut.



7

Zitrone

Vitamin C-Boost für Kollagen
Säure regt Verdauung an, fördert Nährstoffaufnahme und glatte Haut.



8

Walnüsse

Mikronährstoff-Schatz
Zink, Selen, Vitamin E – alles, was Hautzellen zur Regeneration brauchen.



9

Süßkartoffel

Beta-Carotin-Booster
Pflanzliches Retinol, das die Hautzellen schützt und für Glow sorgt.



6

Dunkle Schokolade

(ab 80 %) – Genuss mit Wirkung
Flavonoide stärken Kapillaren und verbessern die Mikrozirkulation.

10 Leinsamen

Pflanzenöstrogene für Balance

Lignane helfen, natürliche Östrogenschwankungen sanft zu regulieren.



TIPP: WENN DU VERSTEHEN WILLST

WIE HORMONE UND GEWICHT WIRKLICH ZUSAMMENHÄNGEN,

SIEH DIR MEINEN MINI-KURS „HORMONE & GEWICHT“

AUF MEINER WEBSEITE AN:

WWW.NATURHEILPRAXIS-JANZ.DE/MENOACADEMY

BLEIB GESUND & SCHÖN,

JENNY JANZ

DEINE HEILPRAKTIKERIN & EXPERTIN FÜR WECHSELJAHRE

JANZ NATURHEILPRAXIS

28790 SCHWANEWEDE

☎ 0173 679 20 22

🌐 WWW.NATURHEILPRAXIS-JANZ.DE

