Kostenloser Guide von Jenny Janz, Heilpraktikerin

Die 5 größten Hormonfallen beim Abnehmen

Warum es trotz allem nicht klappt und was Sie tun können

Viele Frauen tun alles richtig – essen gesund, bewegen sich, achten auf sich – und nehmen trotzdem nicht ab. Diese 5 Hormonfallen zeigen Ihnen, warum Ihr Körper Sie gerade schützen könnte – und wie Sie ihn wieder in Balance bringen.

1 Cortisol – Dauerstress kann die Fettverbrennung bremsen

Zu wenig Schlaf, zu viel Druck – Ihr Körper schaltet auf „Überleben".

Das können Sie tun: Ruhe kann helfen, Cortisol zu senken. Beginnen Sie mit 10 Minuten Stille pro Tag.

2 Progesteron – zu wenig vom Balance-Hormon

Sinkt Progesteron, kann auch der Stoffwechsel ins Stocken geraten.

Das können Sie tun: Warm essen, keine Crashdiäten. Magnesium und Vitamin B6 können den Ausgleich unterstützen.

3 Insulin – Snackfalle Nr. 1

Ständiges Essen kann die Fetteinlagerung begünstigen.

Das können Sie tun: 3 Mahlzeiten am Tag, keine Snacks dazwischen. Protein hält Sie satt.

4 Schilddrüse – Energie auf Sparflamme

Kalte Hände, Müdigkeit, kein Antrieb – ein Klassiker.

Das können Sie tun: Werte prüfen lassen (TSH, fT3, fT4). Auf Selen und Eiweiß achten, warm halten.

5 Östrogen – zu viel oder zu wenig

Ein unregelmäßiger Zyklus kann den Stoffwechsel unberechenbar machen.

Das können Sie tun: Leinsamen, Bewegung und Leberpflege können helfen, das Östrogen im Gleichgewicht zu halten.

Ihr nächster Schritt

Sie möchten wissen, was bei Ihnen dahintersteckt? Vereinbaren Sie Ihre Erstanamnese.

Termin vereinbaren

Jenny Janz, Heilpraktikerin
Naturheilpraxis JANZ, Am Rabenfeld 16A, 28757 Bremen-Vegesack
0173 679 20 22 · www.naturheilpraxis-janz.de

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose oder Behandlung.