Kostenloser Guide von Jenny Janz, Heilpraktikerin

10 Lebensmittel, die Ihre Haut in den Wechseljahren lieben

Ihr Quick-Guide für glowy, straffe und ausgeglichene Haut

So nutzen Sie den Guide richtig

- Bauen Sie täglich 3 dieser Lebensmittel in Ihre Ernährung ein.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Kombinieren Sie Ernährung, Schlaf und Stressbalance – das ist echter Glow.

1 Avocado

Fett für die Hautbarriere. Reich an Omega-9-Fettsäuren und Vitamin E.

2 Lachs

Omega-3 aus dem Meer. Wichtige Bausteine für die Zellmembranen.

3 Brokkoli

Grünes Gemüse mit Sulforaphan. Es kann Leber und Hormonabbau unterstützen.

4 Eier

Proteinpower für die Haut. Enthalten Biotin und wichtige Aminosäuren.

5 Blaubeeren

Antioxidantien für den Zellschutz. Können helfen, freie Radikale abzufangen.

6 Dunkle Schokolade (ab 80 %)

Genuss mit Flavonoiden, die die Mikrozirkulation unterstützen können.

7 Zitrone

Vitamin-C-Boost. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung bei.

8 Walnüsse

Mikronährstoff-Schatz. Liefern unter anderem Zink und Vitamin E.

9 Süßkartoffel

Beta-Carotin-Booster. Die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A.

10 Leinsamen

Pflanzenöstrogene für die Balance. Lignane können Östrogenschwankungen sanft ausgleichen.

Ihr nächster Schritt

Sie möchten Ihre Haut und Hormone gemeinsam betrachten? 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.