Andreas Scholz

# DER FIGURMACHER®

## Herzlich Willkommen in meinem Cortisol-eBook

**Vielen Dank für dein Vertrauen.**

Es freut mich sehr, dir ein paar wertvolle Ratschläge zu dem sehr spannenden und unterschätzten Thema Hormone zu geben. Das Resultat deiner Auswertung weist mit einer großen Wahrscheinlichkeit auf einen **erhöhten Cortisolspiegel** hin. Du kennst Cortisol möglicherweise als **»Stresshormon«.**

## Typische Anzeichen für erhöhte Cortisolwerte sind Folgende:

- ☹ Müdigkeit, Trägheit & wenig Energie im Alltag
- ☹ Problemzone Bauch: Hartnäckige Bauchpolster, welche trotz großer Bemühung nicht verschwinden.
- ☹ Verstärkte Wassereinlagerungen am ganzen Körper
- ☹ Schlechte Trainingsleistung & Kraftlosigkeit
- ☹ Gehirnnebel
- ☹ Einschlafprobleme & Schlafstörungen
- ☹ Schnelle Reizbarkeit & Empfindlichkeit
- ☹ Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- ☹ Anspannung
- ☹ Ungezügelter Appetit und Heißhungerattacken

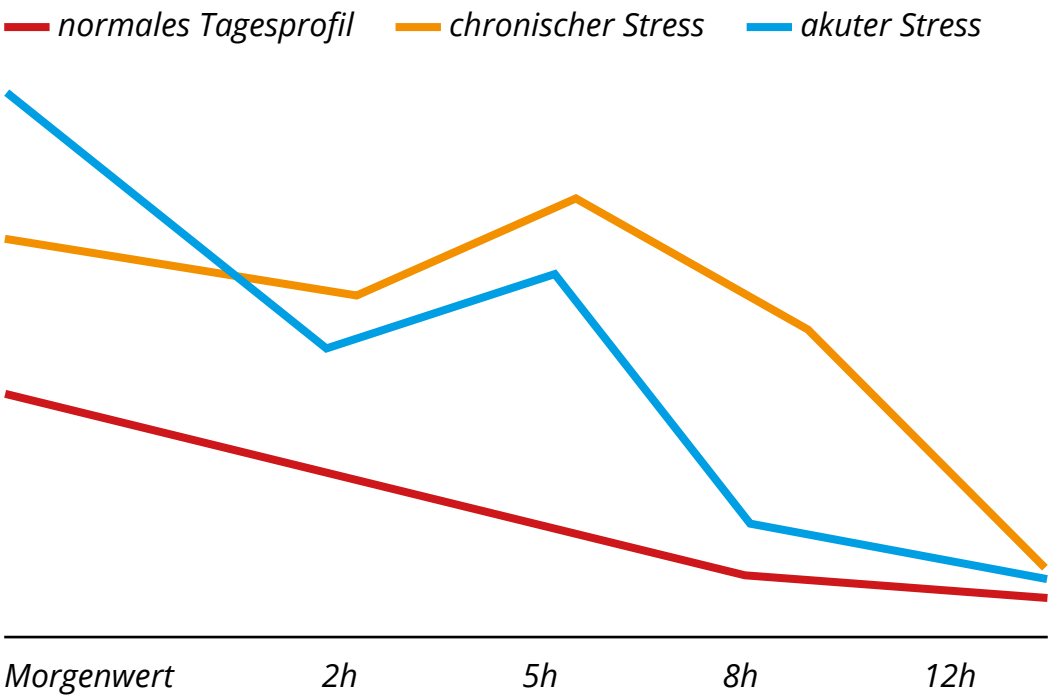
## Der Übeltäter hinter der verflixten Problemzone Bauch

Du fragst dich warum besonders dein **Bauch** immer runder wird?

## Cortisol spielt eine überlebenswichtige Rolle

Es sorgt dafür, dass du in Stresssituationen mit genügend Energie versorgt wirst.
In der Steinzeit war das in bestimmten Situationen **überlebens-notwendig,** weil es der Startschuss für den Flucht- & Kampfinstinkt war. Der massive Cortisol-Ausstoß wurde dann aber mittels starker körperlicher Aktivität »verbraucht«, wodurch sich der Cortisolspiegel nach der Gefahr schnell wieder senkte. Auch heute dient der erhöhte Cortisolspiegel unserer Gesundheit: es sorgt z.B. für einen **frischen & aktiven Start in den Tag**. Im Verlauf des Tages sinkt der Cortisol-Wert immer weiter, was dem Organismus in den Abendstunden ermöglichen soll eine friedliche und entspannte Nachtruhe zu haben. Für die bestmögliche Erholung, um den nächsten Tag mit vollen Energiespeichern wieder zu starten.

## Cortisol-Tagesprofile im Vergleich




Ist dein Cortisolwert jedoch stark im Ungleichgewicht, wird das Stresshormon zum Bauchspeck-Produzenten. Siehe blaue und orange Linie.

**Der Killer für den flachen & schön geformten Bauch?**

Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel wirkt katabol, also abbauend auf körpereigene Substanzen.

**Die gemeine und häufig unbemerkte Folge:**

Es wird stetig energieverbrauchende Muskulatur abgebaut, was den Grundumsatz langsam sinken lässt. Das sorgt für einen Kalorienüberschuss. Und dieser Kalorienüberschuss wird dann bedingt durch das Cortisol als Fett im Bauchraum eingelagert. Selbst wenn mit Sport dem Stressabbau entgegenwirkt werden soll, kann eine zu hohe Dosierung des Sports zu weiterem Stress und somit weiter **ansteigenden Cortisolausschüttung** sorgen - ein Teufelskreis! Zudem kann ein hoher Cortisolspiegel zu einem stark schwankenden Blutzuckerspiegel führen, was Heißhunger auf schnelle Energie (»Nervennahrung«) begünstigen kann, was wiederum die Fettspeicher füllt.

**Schlafmangel · Hohe Ansprüche**
**Soziale Unsicherheit · Permanente Selbstzweifel**

**= Stress (hoher Cortisol-Spiegel)**

Zusätzlicher Mangel an Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

**= schnell fallender Blutzucker-spiegel**

**= Heißhunger auf Süßes**

**Die Hosen werden enger**

## Die gute Nachricht? ES GIBT EINE LÖSUNG!

Gib deinem Körper ein klares Zeichen: Es ist kein Angriff in Sicht! Neben dem **Stressmanagement** ist die richtige Ernährung und angepasste Bewegung wichtig.

## Meine 6 Tipps, um deine Cortisolwerte zu normalisieren:

Wahrscheinlich ist es notwendig deinen Trainings- und Ernährungsalltag zu verändern. Besonders dein Kopf muss mitspielen: Deine Gedanken haben eine enorme Auswirkung auf die **Stresshormonproduktion.**

### 1. Vermeide unbedingt lange Ausdauereinheiten

Lange Ausdauertrainingseinheiten sorgen dafür, dass dein Körper noch mehr Cortisol ausschüttet. Weniger ist hier viel mehr! Es muss nur die **richtige Dosis und Intensität** vereinen.

### 2. »Nichts essen« macht es nur noch schlimmer!

Radikale Essbremse, um Fettpolster loszuwerden? BITTE NICHT! Durch zu wenig Nahrung schaltet dein Körper auf den **Überlebensmodus.** Das erzeugt noch mehr Stress. Jede Unterzuckerung erzeugt im Organismus Stress, was wiederum Cortisol ausschüttet. Insbesondere nach dem Sport benötigt der Organismus einige Kohlenhydrate. Das reguliert den sportbedingten »Stress« schnell und effektiv herunter.

### 3. Erlaube dir regelmäßige Mahlzeiten:

Genau das wirkt den gefährlichen Heißhungerattacken entgegen. Ein **konstanter Blutzuckerspiegel** schafft die Grundlage dafür, dass dein Körper der regelmäßigen Energieversorgung vertraut, was wiederum die ständige Cortisolproduktion hemmt.

## 4. So einfach: LACHEN!

Studien haben eindeutig bewiesen: **Lachen reduziert Stress!** Verbringe Zeit mit deinen Liebsten, unternimm Dinge die dir Spaß machen. Keine Idee, wie du dich zum Lachen bringen kannst? Ich habe für dich eine Youtube-Playlist zusammengestellt, mit der ich dich aus der Reserve locken werde!

**12 Gründe warum Lachen so wichtig ist**

Fangen wir mit dem Klassiker an:

Frau Birkenbihl erklärt es ausführlich:

Was gibt es schöneres als lachende Babys?

Ich mag am liebsten lustige Bulldoggenvideos:

## 5. Bringe deinen Stoffwechsel am Morgen schnell in Schwung

Ein Glas warmes Wasser, **Zitronensaft,** ein halber Teelöffel Natursalz & Ingwertropfen – so startest du den Tag optimal. Teste es, um zu erkennen, wie gut das tut!

### 6. Beeinflusse aktiv deine Gedanken

Wer immer nur negativ denkt, wird das Glück, was uns umgibt, nie entdecken können. Negative Gedanken erhöhen deinen **Stresslevel** – ob du das willst oder nicht. Meine Buchempfehlung? Der Klassiker »Sorge dich nicht – lebe!«. Das Stresshormon Cortisol ist überlebenswichtig. Früher wie heute! Ein Ungleichgewicht aber kann nicht nur dick machen, sondern auf Dauer auch krank. Wichtig ist, dass Veränderungen in deinem Alltag ganz nebenher integrierbar sein müssen, weil jede ungewohnte, größere Herausforderung bzw. Veränderung nur noch mehr Stress erzeugen würde. Das darf keinesfalls sein!

**Meine langjährige Praxiserfahrung als spezialisierter Coach & Fachmann für Frauenfitness hat mir klar bewiesen:**

Für eine außergewöhnliche und langfristig erfolgreiche Figurveränderung ist eine **Stoffwechsel- und Hormonregulation** notwendig. Die Vorschläge, dich ich für dich bereithalte sind in deinem Alltag ganz einfach umzusetzen und bringen zudem schnelle Erfolge. Gerne stehe ich dir als dein Coach zur Seite. Gemeinsam schaffen wir das!
Falls du Interesse an einer Versöhnung mit deinen Hormonen hast, steh ich dir dafür gern zu Verfügung.

**Andreas Scholz – DER FIGURMACHER®**

© 2018 HealthEntry GmbH