Andreas Scholz

DER FIGURMACHER®

Herzlich Willkommen in meinem Progesteron-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 **Progesteronmangel** hin. Dieses körpereigene Hormon ist besonders wichtig für deine Stimmung, deine Figur und dein körperliches Wohlbefinden. Experten nennen es auch

»Die Quelle der Lebendigkeit!«

Typische Anzeichen für einen Progesteronmangel sind folgende:

- ☹ Stimmungsschwankungen & innere Unruhe
- ☹ Konzentrationsschwächen im Alltag
- ☹ Unregelmäßige Zyklen
- ☹ Vermehrte Wassereinlagerung
- ☹ Gewichtsschwankungen & verstärke Zunahme
- ☹ Gestörtes Hautbild
- ☹ Schlafstörungen
- ☹ Besondere Einlagerung von Fettgewebe im Bauchbereich
- ☹ Depressionen, Ängste & unkontrollierbare Müdigkeit
- ☹ Schleimhaut- & Hauttrockenheit
- ☹ Triglyceridanstieg
- ☹ Haarverlust sowie brüchige & matte Haare

Das unterschätze »Wohlfühlhormon« in deinem Körper

Progesteron ist das Hormon, welches dich im Alltag zufrieden und ausgeglichen macht. Es sorgt für **gute Laune** und viel Energie. Es verbessert die Sauerstoffaufnahme deiner Zellen und unterstützt die Schilddrüsenfunktion. Sind deine Zellen und die Schilddrüse aktiv, hast du ganztägig konstant Energie!

Progesteron kann aber noch viel mehr:

Das Hormon hat einen sehr großen Einfluss auf deine Figur. Es sorgt für eine **optimierte Fettverbrennung**, weil es deinen Insulinspiegel stabil hält und somit unerwünschte Heißhungerattacken verhindern kann.

Der hinterlistige Auslöser für Figurprobleme

Zahlreiche Frauen leiden unter einem unentdeckten Progesteronmangel, meist in Verbindung mit einer starken **Östrogendominanz**. Langfristig führt das zu Figurproblemen und Frustration. Typisch sind ein »aufgequollenes« Erscheinungsbild und häufige Stimmungsschwankungen. Der Körper spielt irgendwie... verrückt.

Die gute Nachricht? ES GIBT EINE LÖSUNG!

Dein Hormonhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht, wenn die Ernährung ein wenig angepasst wird. Ein Bewegungsplan, welcher genau auf deinen Zyklus abgestimmt ist, wird das Hormon-Chaos positiv beeinflussen. Mit einer gesunden **Hormon-Balance** wirst du auch deutlich leichter deinen Körperfettanteil reduzieren. Und die stärker werdenden Muskeln machen eine gute Figur und bringen Lebenskraft zurück.

Meine 6 einfachen Tricks, um deinen Progesteronwert zu verbessern:

1. **Der Mineralstoff Zink fördert die Progesteron-Produktion.**
   Achte auf genügend zinkhaltige Lebensmittel wie Austern, Wal- und Paranüsse, Sesam oder Quinoa sind zinkreich. Eine gezielte Zinksupplementierung macht hier durchaus Sinn.

2. **Frauenmantel-Tee**
   Nutze die hilfreiche Wirkung von Heilkräutern: **Frauenmantel-Tee** hilft regelmäßig getrunken die körpereigene Progesteron-Produktion anzukurbeln.

3. Intelligente Essensplanung

Kohlenhydrate dürfen und sollten in deiner Ernährung vorkommen. Probiere jedoch den größten Anteil deiner **Kohlenhydrate** am Abend zu verzehren.

4. Denke an hochwertige Fettquellen!

Fette sind wichtig für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Achte auf **hochwertige Fettquellen** wie zum Beispiel Nüsse oder bestimmte Fischsorten.

5. Plastik adé

Verzichte auf Wasser in Plastikflaschen. Sie enthalten östrogenartige »Weichmacher«. Trinke bestenfalls gefiltertes Wasser oder **Glasflaschenwasser**. Ist das nicht möglich, dann verwende möglichst harte Plastikflaschen.

6. Passe deine Gewohnheiten an

Östrogene sind die Gegenspieler des mangelhaften Progesterons. Je mehr Östrogene desto ungünstiger ist es für deinen Progesteronwert. **Körperfett produziert zusätzliche Östrogene!** Je höher der Körperfettanteil, desto höher die Östrogenbelastung, desto schlechter das Östrogen/Progesteron-Verhältnis. Resultat? Wenig Energie, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und eine erhöhte Fetteinlagerung, was wieder zu einer weiter erhöhen Dis-Balance führt – ein Teufelskreis!

Eine spezielle, praxistaugliche, einfache zyklusgesteuerte Ernährung & Bewegung

sorgt für eine ausgeglichene Hormonlage, strafft deine Muskulatur und baut kontinuierlich Fett ab, was dann wiederum für ein ausgeglichenes Hormonverhältnis sorgt.
So kommt alles wieder ins **Gleichgewicht!**

Rezept Paleo Körnerbrot

Die perfekte Brotalternative während deiner Eliminationsdiät!

Zutaten:

1 Ei
35 ml Kokosmilch
1/4 TL Natron
1/4 Tl Salz
25 g Kürbiskerne
50 g gemahlene Mandeln
35 g Sonnenblumenkerne
25 g Leinsamen

Zubereitung:

- Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Kokosmilch vermengen. Natron und Salz hinzufügen. Danach die gemahlenen Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kürbiskerne untermischen.
- Das Brot in eine gefettete Kastenform geben und bei 175 Grad ca. 60 Minuten backen.
- Die Art der Nüsse kannst du für ein wenig Abwechslung natürlich ändern, nur das Verhältnis sollte am Ende gleich bleiben.
- Diese Portion kannst du dir nun auf zwei Tage aufteilen!

ES GIBT GROSSE HOFFNUNG!

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 dafür sind in deinem Alltag einfach umzusetzen, bringen zudem schnelle Erfolge. Gerne stehe ich dir als dein Coach zur Seite. Gemeinsam schaffen wir das!

Andreas Scholz – DER FIGURMACHER®

© 2018 HealthEntry GmbH