Checkliste:

„Stark & entspannt durch die Wechseljahre“

Ernährung

- ◻ Genug Protein (1,2–1,5 g/kg)
- ◻ Gesunde Fette (Omega-3, Nüsse, Samen)
- ◻ Viel buntes Gemüse & Ballaststoffe
- ◻ Zucker reduzieren
- ◻ 1,5–2 L Wasser täglich
- ◻ Alkohol reduzieren

Bewegung

- ◻ Krafttraining 2–3× pro Woche
- ◻ 8.000–10.000 Schritte
- ◻ Mobility/Faszien 3–5×/Woche
- ◻ Kurze Cardio-Impulse
- ◻ Haltung & Core stärken

Entspannung

- ◻ Atemübungen (5–10 min/Tag)
- ◻ Abendroutine ohne Handy
- ◻ Mindestens 7–8 h Schlaf
- ◻ 1×/Woche bewusste „Me-Time“
- ◻ Sonnenlicht & Natur

Gesundheit

- ◻ Vitamin D, Eisen & Schilddrüse prüfen
- ◻ Blutzucker checken
- ◻ Knochendichte im Blick behalten
- ◻ Regelmäßige Vorsorge

Optionale Supplements

- ◻ Vitamin D + K2
- ◻ Omega-3
- ◻ Magnesium
- ◻ B-Vitamine
- ◻ Rotklee / Isoflavone
- ◻ Probiotika

Mindset

- ◻ Selbstfürsorge üben
- ◻ Grenzen setzen
- ◻ Journal oder kurze Reflexion
- ◻ Austausch mit anderen Frauen