Für Frauen, die endlich Abnehmen und ihre Wohlfühlfigur erreichen wollen:

Die 3 Hormone, über die beim Abnehmen kaum jemand spricht

Was Östrogen, Cortisol und Insulin mit deinem Gewicht zu tun haben



Du willst direkt tiefer einsteigen?



In diesem Report erfährst du, welche 3 Hormone deinen Abnehmerfolg beeinflussen und warum klassische Diäten oft zu kurz greifen.

Im kostenlosen Video enthülle ich die 6 Geheimnisse und zeige dir einen völlig neuen Weg, wie du mit der Hormon-Balance-Methode endlich deine Wohlfühlfigur erreichen kannst.

Jetzt das kostenlose Video ansehen

Kommt dir das bekannt vor?

Seit Jahren beobachte ich bei Hunderten von Frauen immer wieder dasselbe Muster:

Sie essen „brav“. Sie probieren Low Carb, Intervallfasten, Kalorienzählen. Sie gehen spazieren, machen Workouts und verzichten auf ihre Lieblingsgerichte.

Am Anfang passiert sogar etwas.
Zwei Kilo weg. Drei Kilo weg. Manchmal sogar fünf.

Und dann … Stillstand. Oder schlimmer: Alles wieder drauf.

Auf dem Papier machen diese Frauen vieles richtig. Sie geben im Alltag ihr Bestes.

Trotzdem fühlt es sich an, als würde der eigene Körper gegen sie arbeiten.

Genau an diesem Punkt beginnt meine Arbeit.
Denn einen entscheidenden Faktor berücksichtigen viele klassische Diäten kaum:

Deine Hormone.
Sie beeinflussen unter anderem deinen Stoffwechsel, deinen Hunger und deinen Energiehaushalt – und können eine wichtige Rolle dabei spielen, wie leicht oder schwer dir das Abnehmen fällt.

Warum deine bisherigen Diäten nicht funktioniert haben

Wenn die Waage stillsteht, lautet der nächste Gedanke oft:

> *„Ich muss einfach noch weniger essen und mehr Sport machen.“*

Doch genau hier beginnt häufig der nächste Teufelskreis.

Fehlversuch 1: Noch weniger essen
Du reduzierst deine Kalorien, verzichtest auf Lieblingsgerichte und kämpfst ständig gegen den Hunger. Irgendwann hältst du die strengen Regeln nicht mehr durch.

Fehlversuch 2: Noch mehr Sport
Du trainierst häufiger, obwohl dein Alltag ohnehin stressig ist. Statt dich besser zu fühlen, bist du zunehmend erschöpft.

Fehlversuch 3: Die nächste Diät
Low Carb, Intervallfasten oder ein neuer Ernährungsplan. Anfangs funktioniert es vielleicht. Doch sobald du zu deinen alten Gewohnheiten zurückkehrst, kommen die Kilos häufig wieder.

Das Problem ist nicht unbedingt deine Disziplin.
Vielleicht hast du bisher einfach die falschen Hebel betätigt.

Denn auch dein Schlaf, dein Stresslevel und deine Hormone können beeinflussen, wie leicht oder schwer dir das Abnehmen fällt.

Die 3 Hormone, die du beim Abnehmen kennen solltest

Diese drei Hormone beeinflussen wichtige Prozesse in deinem Körper – von deinem Zyklus über deinen Stresslevel bis hin zu deinem Blutzucker.

01 - Dein weibliches Schlüsselhormon

Östrogen beeinflusst deinen Zyklus und unter anderem auch, wo dein Körper Fett speichert. Besonders in hormonellen Umstellungsphasen kann sich die Fettverteilung verändern.

02 - Cortisol: Dein Stresshormon

Cortisol hilft deinem Körper, auf Stress zu reagieren. Dauerhafter Stress kann deinen Schlaf, deinen Appetit und damit auch deine Abnehmversuche beeinflussen.

03 - Insulin: Dein Blutzuckerhormon

Insulin reguliert deinen Blutzuckerspiegel und hilft deinem Körper, Energie aus der Nahrung zu verwerten. Es spielt damit eine wichtige Rolle in deinem Stoffwechsel.

Doch das ist erst ein Teil des großen Ganzen.

Denn hinter diesen hormonellen Abläufen stehen vier wichtige Schaltzentralen, die wir uns auf der nächsten Seite genauer ansehen.

Die 4 hormonellen Schaltzentralen

Deine Eierstöcke, Nebennieren, Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse sind mehr als abstrakte Begriffe aus dem Biologiebuch.

Sie bilden Hormone, die wichtige Prozesse in deinem Körper beeinflussen

01 – Eierstöcke: Dein weiblicher Zyklus
Deine Eierstöcke produzieren Östrogene, die unter anderem deinen Zyklus und die Verteilung deines Körperfetts beeinflussen.

02 – Nebennieren: Deine Stressreaktion
Deine Nebennieren bilden Cortisol. Dieses Hormon hilft deinem Körper, auf Stress und Belastungen zu reagieren.

03 – Schilddrüse: Dein Energieverbrauch
Deine Schilddrüse produziert die Hormone T4 und T3, die deinen Energieverbrauch und Stoffwechsel wesentlich beeinflussen.

04 – Bauchspeicheldrüse: Dein Blutzucker
Deine Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, das deinen Blutzuckerspiegel reguliert und deinem Körper hilft, Energie zu verwerten.

Doch was passiert, wenn dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht gerät?

Genau hier liegt ein wichtiger Zusammenhang, den viele klassische Diätpläne kaum berücksichtigen.

Der hormonelle blinde Fleck

Die meisten Diäten konzentrieren sich auf Kalorien, Ernährung und Sport. Doch dein Körper reagiert auch auf deinen Zyklus, deinen Schlaf und deinen Stresslevel.

Vielleicht kennst du diese Situationen:

01 – Die Waage steigt plötzlich
Rund um deine Periode zeigt die Waage auf einmal mehr an, obwohl du nichts anders gemacht hast. Dahinter können Wassereinlagerungen stecken.

02 – Der abendliche Heißhunger
Tagsüber bist du diszipliniert. Doch nach einem stressigen Tag überkommt dich abends plötzlich der Heißhunger.

03 – Mehr Sport, aber weniger Energie
Du trainierst häufiger und gibst dir noch mehr Mühe. Trotzdem fühlst du dich zunehmend erschöpft.

Das Problem:
Viele Diäten berücksichtigen diese Zusammenhänge kaum.

Dein Körper ist mehr als eine einfache Kalorienrechnung. Auch deine Hormone spielen dabei eine wichtige Rolle.

Ich nenne das den „hormonellen blinden Fleck“.

Und genau diesen habe ich in meiner Arbeit mit Frauen immer wieder beobachtet.

Wie ich diesen blinden Fleck entdeckt habe



In meiner Arbeit als TÜV-zertifizierter Health Coach
begegne ich immer wieder Frauen,
die schon unzählige Abnehmversuche
hinter sich haben.

Sie erzählen mir Dinge wie:

„Ich weiß nicht mehr, was ich noch tun soll."
„Ich habe schon Angst vor jeder Familienfeier wegen der Fotos."
„Ich traue mich im Sommer kaum ins T-Shirt."

Dabei fiel mir etwas Entscheidendes auf:

Diese Frauen waren nicht undiszipliniert. Sie waren oft sogar viel zu streng mit sich selbst.

Das Problem war NICHT, dass sie zu wenig taten.

Sondern dass sie häufig am falschen Hebel ansetzten.

Ich begann, meinen Ansatz zu verändern.
Weg von pauschalen Diätregeln. Hin zu einem Verständnis dafür, wie Ernährung, Stress, Schlaf und weibliche Hormone zusammenspielen.

Aus dieser Arbeit entstand die Hormon-Balance-Methode.

Die Hormon-Balance-Methode

Als ich verstanden habe, wie unterschiedlich die Voraussetzungen jeder Frau sind, wurde mir eines klar:

Ein Standardplan kann nicht für jede Frau die richtige Lösung sein.

Eine 25-jährige Studentin und eine 45-jährige Mutter mit zwei Kindern haben oft völlig unterschiedliche Voraussetzungen.

Ihr Zyklus, ihr Stresslevel, ihr Schlaf und ihr Alltag können sich stark unterscheiden.

Genau deshalb habe ich die Hormon-Balance-Methode entwickelt.

Sie berücksichtigt, was bei klassischen Diätprogrammen häufig zu kurz kommt:

1. Deinen Zyklus und deine Lebensphase
2. Deinen Schlaf, Stress und Energiehaushalt
3. Ernährung und Bewegung, die in deinen Alltag passen

NICHT härter kämpfen. Sondern gezielter ansetzen.

Das Ziel ist nicht der nächste kurzfristige Erfolg auf der Waage, sondern ein Weg, mit dem du langfristig abnehmen und dich wieder in deinem Körper wohlfühlen kannst.

Wie du diesen Ansatz in 4 Phasen umsetzt, zeige ich dir im kostenlosen Video.

Was andere Frauen berichten

Ich könnte dir viel über die Hormon-Balance-Methode erzählen.
Doch viel wichtiger ist, welche Ergebnisse Frauen damit bereits erzielt haben.

Hier sind drei Erfahrungen von Frauen, die die Hormon-Balance-Methode aus dem Video für sich angewendet haben:

Rosheni – 9 kg in 3 Monaten
Angela – 7 kg in 8 Wochen
Biljana – 21 kg in 19 Wochen

Das sind keine “Fitnessmodels” mit perfektem Alltag.
Sondern Frauen mit Job, Familie, Verantwortung und oft zahlreichen gescheiterten Abnehmversuchen.

Was sie verbindet?

Sie haben nicht einfach nur mehr getan als vorher...
Sie haben endlich ihre hormonelle Ursache gelöst!

Und genau darum geht es bei der Hormon-Balance-Methode: einen Weg zu finden, der zu deinem Körper und deinem echten Alltag passt.

Hinweis: Die genannten Ergebnisse wurden von diesen Frauen erreicht durch die Anwendung der Hormon-Balance-Methode und meiner Unterstützung.

Dieser Ansatz könnte auch für dich passen, wenn …

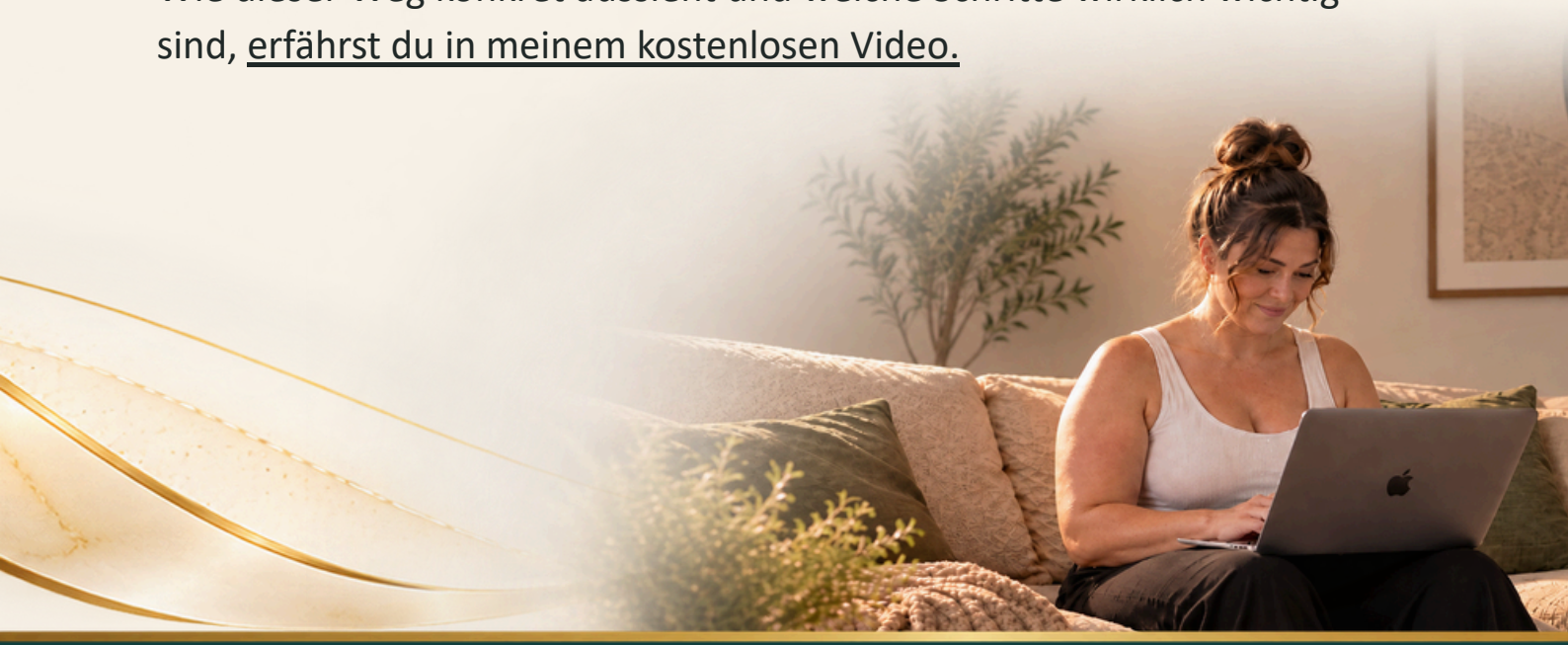
- du bereits Low Carb, Intervallfasten, Kalorienzählen und zahlreiche Diäten ausprobiert hast.
- du glaubst, dass deine Gene oder dein Stoffwechsel schuld daran sind, dass du nicht abnimmst.
- dein Alltag mit Job, Familie und Verpflichtungen kaum Zeit für dich selbst lässt.
- du nach ersten Erfolgen immer wieder zunimmst und den gefürchteten Jojo-Effekt kennst.
- du Angst hast, erneut Zeit und Energie zu investieren und am Ende wieder enttäuscht zu werden.

Vielleicht brauchst du nicht noch mehr Disziplin.

Vielleicht brauchst du einfach einen anderen Ansatz, der deinen Körper und deinen Alltag berücksichtigt.

Und genau hier setzt die Hormon-Balance-Methode an.

Wie dieser Weg konkret aussieht und welche Schritte wirklich wichtig sind, erfährst du in meinem kostenlosen Video.



Im Video erfährst du:



1. Warum du trotz Kalorienzählen, Verzicht und Sport nicht dauerhaft abnimmst.
2. Welche 4 hormonellen Schaltzentralen deinen Abnehmerfolg beeinflussen.
3. Warum dein Stoffwechsel auf Sparflamme läuft und wie du ihn wieder unterstützen kannst.
4. Wie du mit kleinen Veränderungen selbst im stressigen Alltag leichter abnehmen kannst.
5. Wie du mit den 4 Phasen der Hormon-Balance-Methode deine Wohlfühlfigur erreichst – ohne Jojo-Effekt.

Bereit für einen neuen Weg zu deiner Wohlfühlfigur?

Ich will das kostenlose Video jetzt sehen

Ich freue mich darauf, dir zu zeigen, wie du deiner Wohlfühlfigur endlich näherkommst.

Florian W.

P.S.: Deine Hormone können der Grund sein, warum das Abnehmen bisher nicht funktioniert hat. Wie du sie wieder in Balance bringst, erfährst du im kostenlosen Video.

P.P.S. Du hast das Video nach deiner Eintragung schon gestartet, aber nicht zu Ende geschaut? Kein Problem. Über den Link geht es genau an der Stelle weiter, an der du aufgehört hast

