

## Warum Dein Körper ab 40 nicht mehr so funktioniert wie bisher



Ich habe morgens schon keine Energie - was ist passiert ?

Warum wache ich nachts ständig auf ?

Cholesterin

Blutzucker

Warum nehme ich plötzlich am Bauch zu, obwohl ich nichts verändert habe ?

Warum kann ich mich so schwer konzentrieren ?

Hormonchaos

Nein, es liegt nicht an Dir,

wenn Dein Körper sich verändert und noch mehr Sport und weniger essen auch nicht hilft

“Hormonelle Veränderungen beeinflussen Deinen Stoffwechsel - aber Du kannst aktiv etwas tun”

## Das bin Ich

“Ich helfe Frauen ab 40, Ihren Körper wieder zu verstehen, Gewicht zu regulieren und Beschwerden der Wechseljahre gezielt zu verbessern - wissenschaftlich fundiert, individuell und ohne sinnlose Diät”



Dr. med. Oksana Böhm

Fächärztin für Allgemeinchirurgie,  
Ernährungsmedizinerin und Magen-  
Darm-Spezialistin

## Mein 3 Monats- Programm

Persönliche Beratungen vor  
Ort mit Messung der  
Körperzusammensetzung  
(BIA-Messgerät)

Individuelle Ernährungs- und  
Bewegungsstrategie

Persönliche und digitale  
Wissensvermittlung

Community & Austausch

### **Kostenfreies 10-minütiges Erstgespräch**

(Wir prüfen gemeinsam, ob mein Programm medizinisch  
sinnvoll und passend für Deine Situation ist)

Terminvereinbarung über die Homepage oder  
direkt über Doctolib



## Ziele des Programms

Du verstehst, warum Dein  
Körper sich verändert

Du schaffst es, gezielt Bauchfett  
zu reduzieren

Du gewinnst deine Energie im  
Alltag zurück

Du bist wieder konzentriert und  
leistungsfähig

Du hast weniger Heißhunger

Du senkst Blutzucker und  
Cholesterin

Du fühlst Dich wieder wohl in  
deiner Haut

