5 STOFFWECHSEL-WAHRHEITEN, DIE DU KENNEN MUSST – ABER NIRGENDS HÖRST

GOLDSTÜCKE FÜR FRAUEN 40+, DIE KEINE LUST MEHR AUF DIÄTQUATSCH HABEN

MARTINA STURM

MARTINA-STURM.DE

MEINE MISSION

Meine Mission ist es, Frauen ab 40 dabei zu begleiten, sich wieder wohl in ihrer Haut zu fühlen – körperlich und mental.
Ich helfe dir, deinen Stoffwechsel zu verstehen, deine Energie zurückzuholen und deinen eigenen Weg zu finden – ohne Diätfrust oder starren Plan.
Denn du darfst dich stark, lebendig und selbstbewusst fühlen – egal in welchem Alter.
Von Frau zu Frau,

deine Martina

Meine Mission

Agenda

01 Aromastase – Wenn dein Fettgewebe zum Hormonlabor wird

02 Sirtuine – Deine Stoffwechsel-Wächter schlafen oft tief und fest

03 Eiweiß ist nicht die Lösung – wenn du die Kombination vergisst

04 Nahrungsergänzung bringt wenig – wenn du's zur falschen Zeit nimmst

05 Es ist nicht dein Kopf – es ist dein Hormonprofil

AROMASTASE: WENN DEIN FETTGEWEBE ZUM HORMONLABOR WIRD

Wenn du dich oft erschöpft, gereizt oder „irgendwie neben dir“ fühlst – dann ist das nicht Einbildung oder „bloß die Psyche“

02 *Der Zusammenhang*

Was sie nicht wissen: Dein Fettgewebe ist hormonaktiv – und ab einem gewissen Punkt wird es zum Hormonproduzenten. In den Wechseljahren versucht dein Körper, das sinkende Östrogenlevel zu kompensieren – mithilfe eines Enzyms namens Aromatase, das Testosteron in Östrogen umwandelt. Aber: Je mehr Bauchfett du hast, desto mehr Aromatase wird aktiv. Die Folge? Hormone geraten aus dem Gleichgewicht – du fühlst dich aufgebläht, träge, hormonell „vernebelt“. Und niemand sagt dir, dass das nichts mit Kalorien zu tun hat – sondern mit hormoneller Rückkopplung.

02 *Mini-Impuls*

Denk nicht an Diät – denk an Entlastung. Weniger Stress, weniger Zucker, mehr echte Lebensmittel. Damit hilfst du deinem Körper, die Aromastase wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

EIWEISS IST KEINE LÖSUNG, WENN DIE KOMBINATION NICHT STIMMT

Dein Stoffwechsel braucht mehr als nur den Baustoff.

03 *Der Zusammenhang*

Viele denken: „Ich esse doch Eiweiß – Skyr, Hühnchen, Ei.“
Aber: Dein Stoffwechsel braucht mehr als nur den Baustoff.
Ohne Fett kann Eiweiß den Blutzucker dennoch ansteigen lassen.
Und ohne Bewegung wird es nicht in die Muskulatur eingebaut, sondern – im Zweifel – umgewandelt.
Es geht also nicht um die Menge Eiweiß, sondern darum, ob dein Körper es überhaupt verwerten kann.
→ Das ist der Unterschied zwischen ernähren und versorgen.

03 *Mini-Impuls*

Denk nicht nur ans „Was“, sondern ans „Wie zusammen“: Statt Joghurt pur lieber Ei + Avocado oder Quark mit Nüssen. So bleibt dein Blutzucker stabil – und du satt.

SIRTUINE: DIE STOFFWECHSEL-WÄCHTER, DIE DU AKTIVIEREN MUSST

Sirtuine sind wie kleine Schutzengel in deinen Zellen

04 *Der Zusammenhang*

Sie regeln Alterung, Energie, Zellreparatur und Fettstoffwechsel.
Aber sie schlafen tief und fest, wenn du ihnen keinen Reiz gibst.
Crashdiäten oder Dauerstress schalten sie aus. Aktiviert werden sie durch Fastenimpulse und bestimmte Pflanzenstoffe wie Quercetin oder Resveratrol.
Das bedeutet: Nicht weniger essen – sondern bewusste Reize setzen.
Und genau das sagt dir niemand, weil es nicht in Kalorien-Apps oder Diätpläne passt.

04 *Mini-Impuls*

Grüner Tee, dunkle Beeren, Kurkuma und kleine Esspausen sind ein idealer Start, um deine Zellen wieder in den Aktivmodus zu bringen.

ES IST NICHT DEIN KOPF – ES IST DEIN HORMONPROFIL

Wenn du dich oft erschöpft, gereizt oder „irgendwie neben dir“ fühlst – dann ist das nicht Einbildung oder „bloß die Psyche“

05 *Der Zusammenhang*

- Östrogen sinkt → weniger Serotonin
- Progesteron sinkt → schlechterer Schlaf
- Cortisol steigt → mehr Heißhunger, mehr Bauchfett, mehr Erschöpfung

💡 Warum das wichtig ist:

Du bist nicht falsch. Du bist in einer hormonellen Umstellung – und brauchst Strategien, die deinen Körper ernst nehmen.

05 *Mini-Impuls*

Statt weiter gegen deinen Körper zu kämpfen, beginne ihn zu verstehen. Schon 5 Minuten bewusste Entschleunigung pro Tag können dein Cortisol spürbar senken. (z. B. Licht, Atem, Natur, Bewegung)

DU MUSST DAS NICHT ALLEINE SCHAFFEN.

Wenn du spürst, dass da mehr für dich möglich ist – mehr Energie, mehr Leichtigkeit, mehr du selbst – dann begleite ich dich gern auf deinem Weg. In meinen Coachings und Kursen bekommst du fundiertes Wissen, persönliche Begleitung und alltagstaugliche Tools, die wirklich wirken – gerade in der Lebensphase ab 40.

.

(+49 176 92417726

info@martina-sturm.de

martina-sturm.de

INSTAGRAM ACCOUNT

FACEBOOK ACCOUNT

PFACEBOOK GRUPPE