

# 10 Tipps gegen Insulinresistenz

## 1.

Lerne, deine Insulinresistenz korrekt zu messen und suche einen Arzt auf, der den Homa Index überprüfen kann: Der HOMA-Index wird anhand von zwei Hauptparametern berechnet: Nüchtern-Insulin und Nüchtern-Glukose. Die Werte für das Nüchtern-Insulin und die Nüchtern-Glukose werden aus einer Blutprobe entnommen, die normalerweise am Morgen nach einer nüchternen Phase von mindestens 8 Stunden genommen wird. Daraus lässt sich der HOMA-Index berechnen.

## 2.

Gewichtsreduktion: Wenn du übergewichtig bist, kann die Gewichtsabnahme dazu beitragen, die Insulinresistenz zu verbessern. Ein gesundes und ausgewogenes Ernährungsprogramm in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität kann dir dabei helfen, dein Gewicht zu reduzieren. Hier wird eine kohlenhydratarme Ernährung dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Insulinresistenz zu verringern. Reduziere den Konsum von Fertignahrung sowie von raffinierten Kohlenhydraten wie Weißbrot, Nudeln und Reis.

## 3.

Mach dir einen Scherz und geh auf die Treppe zu! Statt immer den Aufzug zu nehmen, probiere es mal mit der Treppe. Das ist eine großartige Möglichkeit, um dein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und deinem Körper etwas Bewegung zu gönnen. Bewegung ist ein wichtiger Faktor bei der Verbesserung der Insulinempfindlichkeit. Versuche, regelmäßige körperliche Aktivität in deinen Alltag einzubauen, wie zum Beispiel aerobe Übungen, Krafttraining oder Sportarten, die dir Spaß machen. Tanze wie kein anderer! Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Tanzen die Insulinempfindlichkeit verbessert. Also lege deine Lieblingsmusik auf und lass die Tanzfläche beben!

## 4.

Werde ein Gewürzmeister! Bestimmte Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Ingwer können helfen, die Insulinresistenz zu verringern. Würze deine Gerichte großzügig und entdecke neue Geschmackskombinationen.

## 5.

Gesunde Fette: Integriere gesunde Fette in deine Ernährung, wie zum Beispiel Butter, Rinderfett, Kokosöl, Olivenöl, Avocado, Nüsse und Samen. Diese Fette können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabiler zu halten und die Insulinresistenz zu verringern.

## 6.

Iss deine Farben! Füge deiner Ernährung eine Vielzahl von buntem Obst und Gemüse hinzu. Je lebendiger die Farben auf deinem Teller, desto besser. Das sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern versorgt dich auch mit wichtigen Nährstoffen, denn buntes Gemüse enthält gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Ballaststoffe sind wichtig, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Füge deiner Ernährung ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte hinzu.

## 7.

Ändere die Reihenfolge deiner Mahlzeiten, um den Blutzucker zu stabilisieren: Zuerst den Salat, die Rohkost, das Gemüse, die Ballaststoffe. Dann die Proteine: das Fleisch, den Fisch, das Ei, die Hülsenfrüchte. Am Ende erst die Kohlenhydrate: Getreide, Kartoffeln, Brot, oder dann Obst oder wenn's sein muss etwas Süßes: das hilft, ein steiles Ansteigen der Blutzuckerkurve zu vermeiden.

## 8.

Schalte das Stresslevel runter! Chronischer Stress kann den Insulinspiegel beeinflussen. Finde gesunde Bewältigungsstrategien wie Meditation, Atemübungen oder regelmäßige Pausen, um dich zu entspannen und Stress abzubauen. Auch exzessiver Sport führt zu Stress und zu übermäßiger Kortisolausschüttung, somit zu Insulinresistenz.

## 9.

Schlaf dich insulinresistent! Gute Schlafgewohnheiten sind entscheidend, um den Insulinspiegel zu regulieren. Versuche, jede Nacht genügend Schlaf zu bekommen und halte dich an einen festen Schlafplan. Dein Körper wird es dir danken! Schlafmangel kann die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen.

## 10.

Nimm vor dem Essen Apfelessig zu dir. Das hilft, deine Blutzuckerkurve bei der nächsten Mahlzeit ruhig zu halten.

**Disclaimer:** Der Körper jedes Menschen ist anders. Was dem einen hilft, kann beim anderen wirkungslos sein. Am besten kannst du kontrollieren, was bei dir wirklich wirkt, indem du dir für einige Wochen einen Glukosemonitor besorgst und selbst misst, wie dein Körper auf bestimmte Speisen und Gesundheitsstrategien reagiert.

INSULINFIT: WIR BEGLEITEN DICH AUF DEINEM WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

# STABILISIERE DEINEN BLUTZUCKER UND KOMME IN DEN WECHSELJAHREN IN DEINE STRAHLKRAFT

Du bist in den Wechseljahren und leidest unter typischen Symptomen wie Gewichtszunahmen oder Müdigkeit? Du hast **Heißhungerattacken** und immer mehr **Bauchfett**? Die verkannte Ursache ist höchstwahrscheinlich **Insulinresistenz – zu hoher Blutzucker und zu geringe Wirkung von Insulin**. Jede zweite Frau ist betroffen, eine unbekannte Pandemie! Wir zeigen dir im Powerwechseljahre Coaching, welche Rolle deine Insulinresistenz spielt und wie du **erfolgreich und nachhaltig abnehmen** kannst.



Zu finden auf:



Du erfährst im kostenfreien Erstgespräch:

- Wieso deine **bisherigen Diäten erfolglos** blieben und wie du dein Wunschgewicht erreichst – ohne anschließenden Jo-Jo-Effekt
- Warum dein **Insulinspiegel** Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen verursacht und wie du diese durch **Ernährung, Stressmanagement** und Bewegung überwinden kannst
- Wie es dir gelingt, **Schamgefühle in Bezug auf deinen Körper loszulassen**, um dich wieder selbst zu lieben und voller Leichtigkeit durchs Leben zu gehen

Jetzt kostenfreies Erstgespräch sichern! ➔

Das Erstgespräch ist für dich **unverbindlich und kostenfrei**. Es dient dem Kennenlernen, damit wir anschließend gemeinsam entscheiden können, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.



ES IST AN DER ZEIT, DASS DU DICH ENDLICH WIEDER IN DEINEM KÖRPER WOHLFÜHLST!

## DEINE WECHSELJAHRE MÜSSEN NICHT ZUR TORTUR WERDEN

Kennst du das? Du bist mitten in den Wechseljahren und hast mit **Übergewicht, Verdauungsproblemen und Erschöpfung** zu kämpfen? Du fühlst dich überhaupt nicht mehr wohl in deinem Körper und **vermeidest es in den Spiegel zu schauen**?

Womöglich hast du bereits **die verschiedensten Diäten gemacht**, um deine überschüssigen Kilos zu verlieren. Doch das war eine Tortur und die Erfolge waren nur von kurzer Dauer. Deshalb hast du dich damit abgefunden, dich kraftlos und aufgebläht zu fühlen. **Aber das solltest du nicht!**

Die Wurzel des Übels bei Problemen mit Abnehmen liegt höchstwahrscheinlich in einer **Insulinresistenz**. **Sie hindert dich daran, Fett abzubauen und zu verbrennen.**

**Davon ist jede zweite Frau betroffen!**

Für erfolgreiches Abnehmen in den Wechseljahren sind der **Insulinspiegel** und der **Blutzucker** von entscheidender Bedeutung. Um sie zu verbessern, spielen **anti-entzündliche Ernährung**, Bewegung, Schlafhygiene und Entspannungstechniken eine Schlüsselrolle.

Wir zeigen dir im **Powerwechseljahre Coaching**, wie du eine **Insulinresistenz abbauen** kannst. Damit überwindest du endlich Wechseljahresbeschwerden wie Übergewicht, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen!

Jetzt kostenfreies Erstgespräch sichern! ➔

Das Erstgespräch ist für dich **unverbindlich und kostenfrei**. Es dient dem Kennenlernen, damit wir anschließend gemeinsam entscheiden können, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.