

Marion Pisani

ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN

Dein Neustart in die besten Jahre!

Die Informationen in diesem Programm basieren auf zahlreichen Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen und aus Erfahrungen von Tausenden von Programmteilnehmern.

Die Aussagen sind allgemeine Empfehlungen. Aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden.

Sei vorsichtig bei Selbstmedikationen und besprich diese mit deinem Arzt.

Setze keine ärztlich verordneten Medikamente in Eigenregie ab. Hole dir unbedingt ärztlichen oder therapeutischen Rat ein.

Wakeup übernimmt keinerlei Garantie oder Haftung für die Nutzung dieses Programms.

Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Mobil: 0 15 73 – 758 39 35 (Bei Fragen auch gerne per WhatsApp)
E-Mail: service@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

„Abnehmen in den Wechseljahren“
Copyright by Marion Pisani Ernährungsberatung UG ©

Bilderquellen: Adobe Stock, Marion Pisani Ernährungsberatung UG "Wakeup"

Inhalt

Mit basischer Ernährung gesund und in und nach den Wechseljahren abnehmen...	10
Willkommen zu einer lebensveränderten Reise zum Wohlfühlgewicht, neuer Vitalität und Lebensfreude.....	12
Professor Dr. Claus Leitzmann	13
Rupert Schneider Diplom-Ökotrophologe (FH)	13
Ziel dieses Buches.....	14
Einleitung.....	16
Was viele von uns erleben:.....	17
Über mich, Marion Pisani: Von der Hoffnungslosigkeit zu neuem Leben.....	18
"Auf dem Weg zum Wohlbefinden: Geschichten der Hoffnung"	20
Gudrun Westhöfer hat 28 Kilo verloren.....	20
Mein Weg zu Wakeup und wie es mir damit geht. Von Rena Meier	20
Mareike Braun, 42 Jahre, „Abnehmen aus dem Inneren“	21
Petra Traut 68 kg Gewichtsabnahme	22
Jutta Boos, in 4 Monaten 22 Pfund leichter.....	23
Hallo, ich bin Rabea Veith, 36 Jahre, und habe 14 kg abgenommen.....	23
Renate, 64 Jahre, hat 20 Kilogramm verloren	24
Hallo, ich bin Manuela K., bin 67 Jahre alt.....	25
Ute E. 66, 32 Kilo leichter und endlich wieder Spaß am Leben	25
Petra Götzfried ist heute 15 kg leichter	26
Barbara Lieberz, 60 Jahre alt, 18 Pfund leichter!.....	26
Beate Meyer trotz großer Einschränkung 10 Kilo leichter	27
Ellen, 58 Jahre, selbstständig, Friseurmeisterin	28
Kapitel 1: Ohne Hunger in und nach den Wechseljahren abnehmen und neue Gesundheit erleben	29
Warum basische Ernährung und Entsäuerung? (anstatt Diät)	30
Zivilisationskrankheiten.....	30
Was macht basische Lebensmittel aus?	31
Die Realität.....	31
Basische bzw. basenüberschüssige Ernährung	32
Symptome der Azidose	32
Welche Lebensmittel sind nun basisch, und welche fördern eine Azidose (Übersäuerung)?.....	33
So kannst du deinen Stoffwechsel beschleunigen, anregen und in Gang bringen!.....	34

Warum du „IN“ und „NACH“ den Wechseljahren erfolgreich abnehmen kannst?	34
Die Übersäuerung des Körpers und Übersäuerung abbauen, so geht es!.....	34
Die Fettverbrennung ankurbeln und das gefährliche Bauchfett verlieren.....	35
Basische Ernährung bei Gelenkschmerzen und Stoffwechselerkrankungen.....	36
Der basische Weg bei: Arthrose, Diabetes, Gicht, Osteoporose, Rheuma, Sodbrennen usw.....	36
Entzündungshemmende und antientzündliche Ernährung.....	37
Was ist eine entzündungshemmende Ernährung?.....	38
Die Rolle der basischen Ernährung	38
Vorteile der entzündungshemmenden Ernährung!.....	38
Das Immunsystem stärken.....	38
Statt Müdigkeit und Leistungsabfall zu neuem Lebensschwung und Gesundheit ...	39
Abnehmen ohne Sport, wenn Sport beschwerlich ist... es funktioniert	40
Dein Selbstbewusstsein stärken und neue Freude erleben.....	42
Schlechtes Gewissen und Versagergefühle hinter dir lassen	43
Keine Angst zu essen - Essen ist dein Freund	43
Der 1. Bissen und dein langfristiger Erfolg	44
Dein „Nein“ gibt dir Kraft.....	47
Zukunft ohne Diät: Dein neues Leben ohne JoJo-Effekt.....	48
Ohne Diät leben „Der schönste Gedanke“	48
Du schaffst das... wir schaffen es gemeinsam?.....	49
Kapitel 2: Dein praktischer Leitfaden zur basischen Ernährung im Alltag mit Ernährungsplan, Listen und Tabellen.....	51
Der Trick: Der Zwei-Drittel-Ansatz.....	52
Mit basenüberschüssiger Ernährung ausgleichen und abnehmen, ohne zu verzichten.....	52
„Leicht Abnehmen“ - Was du wissen musst:	52
Säurebildende Nahrungsmittel... So sind auch sie nicht böse.....	53
Satt abnehmen und Kuchen, Fleisch und Pasta genießen.....	53
Alles essen und trotzdem basisch bleiben!	54
Download-Tabellen & Lebensmittel Listen zum Abnehmen und WhatsApp Service.....	55
Tabelle Basische Lebensmittel.....	55
Tabelle Säurebildende Lebensmittel.....	55
Kostenloser WhatsApp Service für Fragen und mehr	55
Der einfache Abnehmplan mit basischer Ernährung	56

Der Trick liegt im perfekten Einstieg.....	56
Wer abnehmen will, muss essen!.....	56
Dein 3-Wochen-Plan	56
Woche 1: Entwässerung und Stoffwechsel beschleunigen.....	56
Woche 2: Fleisch und Pasta sind zurück.....	57
Woche 3: Abnehmen mit Genuss ...Deine Lieblingsgerichte	57
Woche 4: Freiheit im Essen – Lernen für die Zukunft bis zum Wohlfühlgewicht ..	57
Zeitersparung ist das A+O - Was nützt das beste Rezept, wenn du keine Zeit oder Lust hast zu kochen?	58
Nach den ersten Wochen: Dein Leben nach dem Plan.....	59
Kapitel 3: Das Praxis Konzept: Deine Anleitung und Plan zum leichten Abnehmen.....	61
Anleitung für jeden Tag	62
Deine Essenspläne:.....	62
Austauschen der Mahlzeiten:.....	62
Hunger! „Auf keinen Fall“	62
Trinken.....	62
Essenspausen.....	63
Richtig würzen.....	63
Dein Frühstück	63
Zwischenmahlzeit.....	64
Zu jeder Mahlzeit Salat.....	65
Trink dich schlank!	65
Keine Zeit? So geht's trotzdem!	65
Du suchst eine leckere P-Mahlzeit für die ersten Tage?	65
Iss was dir schmeckt!	65
Du magst Nudelsalat?	66
Schnell und vital	67
Suppe to go.....	67
Mach's dir bunt!	67
Gib Heißhunger keine Chance!	67
Bereite deine Mahlzeiten mit Liebe vor!	67
Arbeite mit dem Plan!	67
Du bist nicht allein!	68
Einkaufsvorschläge Basische Ernährung.....	68

Kapitel 4: Rezepte und Wochenpläne	69
Jetzt geht's los - Deine Woche 1.....	70
Deine Essenspläne für die nächsten Wochen.....	70
Wähle deine Gewürze	71
Gewürze & Keimprodukte.....	71
Dein 1. Wochenplan.....	72
Tipps zur 1. Woche	73
Die zweite und dritte Woche	74
Dein 2. Wochenplan	75
Tipps zur 2. Woche	76
Ab Woche 3 – dein Alternativfrühstück.....	77
Dein 3. Wochenplan	78
Tipps zur 3. Woche	79
Essen im natürlichen Lebensalltag	80
Dein 4. Wochenplan (Blankoplan)	83
Rezepte	84
Frühstück	85
Obstfrühstück.....	86
Tropischer Obstsalat.....	87
Süßer Obstsalat.....	88
Wakeup Porridge	89
Mango-Porridge	90
Bratapfel Porridge.....	91
Birnenmüsli	92
Blaubeerenmüsli.....	93
Schoko Bananenmüsli	94
Haferdrink Bratapfel.....	95
Bratapfельgewürz selbst gemacht	96
Wakeup-Vital Brot Frühstück.....	97
Alternativ Frühstück C-Kohlenhydrate	98
Alternativ Brunch C-Eiweiß	99
Purefood	101
Wakeup Vital Salat & Salat a la Wakeup.....	102
Deftige Wakeup-Kartoffelsuppe	103
Potato-Tomaten-Suppe	104

Schnelle Tomatensuppe.....	105
Fenchel Brokkoli-Suppe	106
Grüne Bohnen-Suppe.....	107
Bunter Gemüse-Eintopf	108
Linsennudeln mit Tomatensoße	109
Blumenkohl an Spinat.....	110
Brokkoli-Pfanne mit Champignons	111
Schmorgemüse.....	112
Hirse kochen	113
Hirsegemüse.....	114
Basischer Milchreis.....	115
Basische Brotzeit.....	116
Dressing & Aufstriche	117
Saure-Sahne-Dip zu Pellkartoffeln	118
Salatdressing nach Wahl.....	119
Salatdressing Vorratsportion ohne Fett.....	120
Kräuter Salatdressing	121
Zwiebel-Brotaufstrich	122
Tomatenbutter	123
VITAL-Schokoauflstrich.....	124
Schokolade-Avocado-Mousse	126
Vitalfood.....	127
Wakeup-Salat Mista.....	128
Wakeup-Vital-Salat	129
Amerikanischer Krautsalat.....	130
Feldsalat mit gebratenen Champignons	131
Schneller Bohnensalat.....	132
Tomaten Paprika Reissalat.....	133
Tomaten Orangen Suppe.....	134
Brokkoli Pfifferling Cremesuppe.....	135
Cremiger Gemüse-Eintopf	136
Bunter Blumenkohltopf	137
Brokkoli-Rahmeintopf.....	138
Grüne Suppe.....	139
Brokkoli mit Champignons und Zwiebeln.....	140

Blumenkohl an Petersilienbutterschaum	141
Blumenkohl an Petersilienbutter.....	142
Blumenkohl aus dem Ofen	143
Schnelle Gemüsepfanne	144
Gemüsepfanne überbacken	145
Gemüseplatte sehr fein.....	146
Kartoffel-Lauch-Auflauf	147
Kartoffelpalten mit Muskat-Spinat.....	148
Baked Potatoe mit Sour Cream	149
Rosmarin-Kartoffeln.....	150
Stampf-Kartoffeln mit Möhreneinlage.....	151
Bohnen-Kartoffelstampf	152
Basischer Kartoffelsalat.....	153
Pellkartoffeln mit Dip	154
Würziger Sahne-Lauch mit Kartoffelpalten	155
Paprikagemüse an Kartoffelpalten.....	156
Kartoffelbrei mit Gemüse und Salat	157
Kichererbsen in Kokosmilch	158
Blumenkohl-Hirse-Eintopf	159
Möhren-Hirse-Eintopf	160
Hirse-Pfannengemüse.....	161
Wok-Gemüse mit Hirse	162
Spaghetti mit Tomatensoße	163
Reis Gemüsepfanne	164
Choosefood "kohlenhydratreich"	165
Belegte Dinkelbrötchen mit gemischtem Wakeup-Salat	166
Kartoffelpuffer mit Apfelmus.....	167
Pasta al forno Spinaci	168
Nudelsalat Italienisch	169
Pizzataschen.....	170
Zwiebelkuchen.....	171
Wakeup-Wraps	172
Apfeltaschen.....	173
Choosefood "eiweißreich"	175
Tomaten-Seelachs al forno	176

Lachsfilet an grüner Soße	177
Putenschnitzel mit Salat.....	178
Hähnchenbrust vom Blech	179
Salat mit Steak.....	180
Hackfleisch Kohlpfanne	181
Rumpsteak mit Zwiebeln.....	182
Pfundstopf	183
Linsentopf mit Würstchen	184
Tomaten Mozzarella Auflauf.....	185
Herzhafte Muffins.....	186
Rote-Bete-Salat mit Feta.....	187
Insalata Tonno	188
Tofu gebraten	189
Tofu Champignon Pfanne.....	190
Basisch Backen.....	191
Irisches Kartoffelbrot	192
Herzhafte Pfannkuchen.....	193
Herzhafte Pfannkuchen mit mediterranem lauwarmem Gemüse	194
Wakeup Latte Macchiato Schnitten.....	195
Schnelle Bananen Porridge Kekse	196
Streuselkuchen.....	197
Pizzareig, zum Belegen herhaft.....	198
Anhang / Wissenswertes.....	199
Basisch essen - nichts vermissen!!!.....	200
Was sind basische Mehle, Nudeln, Brotbackmischungen und Co.	200
Was macht die beliebten Nudeln, Mehl, Reis usw. eigentlich basisch?.....	200
Wir legen Wert auf höchste Qualität.....	200
Lebensmittel aus dem Wakeup Shop sind ein Vorteil, aber kein Muss.....	201
Liste mit Alternativen zu Wakeup-Produkten	201
Basische Voll- oder Fußbäder mit Natron	202
Fragen und Antworten	203

Marion Pisani

ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN



35 Jahre
Erfahrung



Basische Ernährung & Rezepte,
entsäuern & abnehmen.
Antientzündliche Ernährung.
Auch ab 50+ die
Fettverbrennung ankurbeln.
Bei Arthrose, Bluthochdruck,
Sodbrennen uvm.



**Erlebe deinen schnellen Erfolg...
...mit dem kostenfreien Schnellstarterkurs
Im Wert von 119 Euro**

Für unsere Buchleser:

In 3 Tagen kannst du schon die ersten 1-2 Kilo abnehmen, während du mit Freude den Start in deine neue Gesundheit mit den Buchinhalten planst.

Dazu noch 30 Rezepte + Lebensmittelliste
basische Ernährung + Motivationsaudios
+ viele weitere Starthilfen!



QR-Code: Einfach mit der Kamera scannen oder anklicken!

Willkommen zu einer lebensveränderten Reise zum Wohlfühlgewicht, neuer Vitalität und Lebensfreude.

Ich bin Marion Pisani, geboren 1960, und ich kann dich gut verstehen, denn ich kenne dein Problem aus eigener Erfahrung. Seit nun mehr über 30 Jahren habe ich in meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin seit 1989 Tausende von Frauen begleiten dürfen. Ich habe viele Schulungen und Ausbildungen in den letzten Jahrzehnten durchlaufen. Gleichzeitig bin ich Bewegungstrainerin nach dem „Von Kunhard-Konzept“ und Buchautorin vieler Bücher rund um die basische Ernährung.



Mein größtes Wissen habe ich jedoch aus der Praxis und aus meiner Erfahrung aus mehreren Jahrzehnten gewonnen. Da ich selbst betroffen bin und den Diäten-dschungel und das ganze Leid dahinter zutiefst kenne, bin ich sehr dankbar, dass ich aussteigen konnte und seit Jahrzehnten Frauen helfen darf, das Gleiche zu tun. Frauen, die ebenfalls ausgestiegen sind. Die 10 bis 100 Pfund und mehr abgenommen und ihre Gesundheit wieder zurückerobert haben. Etwas später erzähle ich dir von meinem eigenen Leidensweg, wie ich zu einem Leben in Lebensfreude mit 30 Kilogramm Gewichtsabnahme gekommen bin. Wenn du dich in den Wechseljahren befindest und das Gefühl hast, dass Abnehmen ein unerreichbares Ziel geworden ist, bist du hier genau richtig. Du bist nicht allein. Viele Frauen in deinem Alter kämpfen mit den gleichen Herausforderungen, und ich bin hier, um dir zu zeigen, dass es einen Weg gibt.

Kennst du das Gefühl, gefangen in deinem eigenen Körper zu sein, geplagt von Schmerzen und Müdigkeit? Arthrose, Gelenkschmerzen und Schlafstörungen müssen nicht länger dein Alltag sein. Es gibt Hoffnung, und es gibt Lösungen. Du verdienst es, voller Energie und Lebensfreude zu sein, und dieses Buch wird dir den Weg dorthin zeigen. Bluthochdruck und andere gesundheitliche Beschwerden können beängstigend sein, aber du hast die Macht, deine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Mit den richtigen Strategien und einem klaren Plan wirst du nicht nur deinen Blutdruck stabilisieren, sondern auch ein neues Level an Wohlbefinden erreichen.

Dein Selbstwertgefühl spielt eine entscheidende Rolle auf deinem Weg zum Erfolg. Es ist an der Zeit, dich wieder in deinem Körper wohlzufühlen und dein Selbstbewusstsein zurückzugewinnen.

Das solltest du nun mit diesem Buch erreichen. Es ist mir eine Freude dich dabei begleiten zu dürfen.

Herzlichst, deine Marion Pisani

A handwritten signature in blue ink, reading "M. Pisani". The signature is fluid and cursive, with "M." and "Pisani" clearly legible.

Professor Dr. Claus Leitzmann

Institut für Ernährungswissenschaft,
Universität Gießen

„Insgesamt handelt es sich beim Wakeup-Konzept um eine erprobte und empfehlenswerte Methode, das Körpergewicht zu normalisieren und zu stabilisieren.“

Bereits der Einstieg in diese Methode ist motivierend und wird durch den zu erwartenden Erfolg belohnt.“



Rupert Schneider Diplom-Ökotrophologe (FH)

Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen wissen wir schon lange, dass Diäten aller Art nicht geeignet sind, um langfristig abzunehmen und sich dauerhaft wohlzufühlen. Die Wakeup-Ernährung berücksichtigt sehr weise die Individualität des Menschen. Denn jeder Mensch ist vom Schöpfer wunderbar und einzigartig geschaffen und hat ganz eigene Bedürfnisse.

Beim Wakeup-Programm gefällt mir besonders gut, dass es nicht nur um eine ausgewogene, basenüberschüssige Ernährungsweise geht, sondern auch um eine ganzheitlich gesunde Lebensweise. Die seelisch-geistige Befindlichkeit, die Lebensumstände in der Familie, bei der Arbeit und Freizeit etc. werden berücksichtigt. So werden auch Hilfen angeboten, um Stress zu reduzieren, die Bewegung zu fördern, negative in positive Glaubenssätze umzuwandeln und vieles mehr.

Ihr Rupert Schneider
Diplom-Ökotrophologe (FH)



Ziel dieses Buches

Ich kenne das Gewichtsproblem und seine schlimmen Folgen seit Jahren. Bei Tausenden von Teilnehmerinnen und mir selbst habe ich erlebt, wie Frauen je nach ihrem Ursprungsgewicht 5 bis 100 Kilo verloren haben. Ich erlebe seit vielen Jahren mit Frauen ab 40 Plus, dass sich der Körper bis ins hohe Alter regenerieren kann, denn ich darf auch Frauen mit über 70 Jahren unterstützen. Nun sollst auch du das Gleiche erleben, nämlich:

Wie du in und nach den Wechseljahren erfolgreich abnehmen kannst! Entdecke die Kraft, die in dir steckt, um die Herausforderungen der Wechseljahre zu überwinden und endlich erfolgreich abzunehmen, damit du dein Wohlfühlgewicht erreichst.

Deine Freude über 20, 30, 60 Pfund Gewichtsabnahme! Sehr viele haben es vor dir geschafft, einige bis 100 kg und mehr. Die basische Ernährung nach Wakeup ist ein Schlüssel!

Wie du mit antientzündlicher Ernährung deine Gesundheit und Schmerzfreiheit zurückerobern kannst.

Zu erfahren, wie du ein Leben ohne die quälenden Schmerzen von Arthrose und Gelenkbeschwerden führen kannst, und entdecke die erprobten Strategien und basischen Ernährungstipps, die dir zu einem schmerzfreien Alltag verhelfen.

Zu spüren, wie sich deine Energie und Lebensfreude von Tag zu Tag steigert und du jeden Morgen mit einem Lächeln und einer Portion Vitalität in den Tag startest.

Zu erleben, wie sich deine Schlafqualität verbessert und wie du wieder einen besseren Schlaf findest, um am nächsten Morgen voller Energie und Tatendrang zu sein.

Wie du deinen Bluthochdruck auf natürliche Weise regulieren kannst, um somit deine Herzgesundheit nachhaltig zu verbessern.

Ein neues Selbstbewusstsein, um dich wieder rundum wohl in deinem Körper zu fühlen und diese positive Energie nach außen zu strahlen.

Wie dein Mut zurückkommt, das Wissen, dass du es schaffst, um dadurch auch wieder aktiv am sozialen Leben teilzunehmen und Freude an den Dingen und Bewegung zu finden, die dir Spaß machen.

Zu erfahren, wie du dauerhaften Erfolg beim Abnehmen erzielst und den Jojo-Effekt vergangener Diäten hinter dir lassen kannst, um dein Gewicht langfristig zu halten.

Dich vorzubereiten, auch im Alter ein aktives, gesundes und erfülltes Leben zu führen, und jeden Tag und die beste Zeit deines Lebens in vollen Zügen zu genießen.

Eine neue Lebensqualität und das Beste aus jedem Tag zu machen, um eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten und jeden Moment zu genießen.

Das Ziel dieses Buches ist es, dir zu zeigen, dass die Wechseljahre nicht das Ende deiner Vitalität und Lebensfreude sein müssen. Ganz im Gegenteil: Du kannst diese

Phase nutzen, um deinen Körper neu zu entdecken, abzunehmen und ein Leben voller Energie zu führen.

Mit den bewährten Strategien, Rezepten, klaren Leitfäden und Essensplänen, die du in diesem Buch findest, wirst du lernen, wie du die Herausforderungen der Wechseljahre meisterst und dein Wohlfühlgewicht erreichst. Du wirst verstehen, dass ein Leben ohne Schmerzen möglich ist, und wie du Arthrose, Gelenkschmerzen und andere chronische Schmerzen und Krankheiten hinter dir lassen kannst.

Dieses Buch wird dir zeigen, wie auch du in und nach den Wechseljahren dauerhaften Erfolg erleben und dich von kurzlebigen Diäten verabschieden kannst. Du lernst, wie du langfristig abnimmst, dein Gewicht hältst und ein aktives, erfülltes Leben im Alter führst. Steigere deine Lebensqualität und lerne, wie du eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter erleben kannst.

Mit diesem Buch in deinen Händen hast du alles, was du brauchst, um dein Leben zu verändern, deine Gesundheit zu verbessern und ein Leben mit Freude und Zufriedenheit zu führen. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und die besten Jahre deines Lebens genießen!



Einleitung

Du bist wunderschön, stark und fähig, und dieses Buch wird dir helfen, das wieder zu erkennen.

Hast du dich aus dem sozialen Leben zurückgezogen, weil du dich manchmal schämst oder unsicher fühlst? Es ist an der Zeit, wieder rauszugehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Du verdienst es, glücklich zu sein und Spaß zu haben, umgeben von Menschen, die dich lieben und unterstützen.

Diäten können frustrierend sein, besonders wenn sie kurzfristige Ergebnisse versprechen, aber nie langfristig funktionieren. Dieses Buch wird dir einen neuen Ansatz zeigen, einen Ansatz, der funktioniert und der dir hilft, dein Gewicht langfristig zu halten.

Fühlst du dich oft hilflos und außer Kontrolle? Das soll nicht sein. Du kannst die Kontrolle zurückgewinnen und dein Leben neugestalten. Dieses Buch wird dir die Werkzeuge und das Wissen geben, um das zu tun.

Wenn du dir Sorgen um deine Zukunft machst und dich fragst, wie du im Alter gesund und aktiv bleiben kannst, dann ist dieses Buch für dich. Du wirst lernen, wie du ein Leben in Gesundheit, Vitalität und Freude führen kannst, bis ins hohe Alter.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Ratgeber zum Abnehmen; es ist ein Leitfaden für ein neues Leben, ein Leben, in dem du Schmerzen den Rücken kehrst und Energie und Freude erlebst. Bist du bereit, den ersten Schritt zu machen? Dann lass uns gemeinsam diese Reise beginnen.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

Im ersten Teil geht es darum, dass du eine Grundlage in der Ernährung erfährst. Hierbei wird dir klar, dass du mit nur kleinen Änderungen in deinem Essverhalten sehr viel erreichen kannst. Diese Veränderungen lassen sich vergleichen mit einem Schneeball, der immer dicker wird, wenn er den Abhang hinunterrollt. Wenn deine Veränderungen wie der Schneeball einmal ins Rollen kommen, werden sie automatisch dein Leben vor allem in der Langfristigkeit deines guten Essverhaltens maßgeblich verbessern.

Im zweiten Teil bekommst du viele praktische Hilfen und Tipps. Dein Alltag mit der Ernährung muss leicht zu leben sein. Es darf nicht kompliziert sein. Vor allen sollst du nach der ersten Umstellungsphase mit der Familie mitessen können und nicht immer ein „Extra-Süppchen“ kochen müssen. Komplizierte Methoden, die nur Stress mit sich bringen, funktionieren immer nur sehr kurzfristig. Die meisten Frauen haben nicht viel Zeit, darum muss das Konzept einfach in der Durchführung sein.

Im dritten Teil des Buches findest du dann Wochenpläne als Muster (so kann dein Essensplan aussehen, er muss es aber nicht) und viele unkomplizierte und leckere Rezepte.

Mit dem ganzheitlichen Wakeup-Konzept kannst du nun in den Wechseljahren abnehmen und mit der Schritt-für-Schritt Anleitung dein Leben und deine Gesundheit zurückerobern.

Was viele von uns erleben:

- Das Gefühl, dass abnehmen in und nach den Wechseljahren einfach nicht mehr möglich ist, egal was wir versuchen?
- Viele leiden schon jetzt, früher oder später unter chronischen Schmerzen wie Arthrose oder Gelenkschmerzen und haben das Gefühl, dass nichts wirklich hilft?
- Du fühlst dich ständig müde und energielos, als ob dir jede Vitalität fehlt?
- Vielleicht leidest du unter Schlafstörungen, die dich nachts wachhalten und dich am nächsten Tag noch erschöpfter fühlen lassen?
- Bluthochdruck ist oft eine Folge von Übergewicht. Suchst auch du nach natürlichen Wegen, um ihn zu stabilisieren?
- Hast auch du schon einmal erlebt, dass dein Selbstwertgefühl auf dem Tiefpunkt ist, weil du dich in deinem Körper nicht mehr wohlfühlst oder dich gar als Versager fühlst?
- Oft haben wir uns aus Scham oder Unsicherheit aus dem sozialen Leben zurückgezogen.
- Viele von uns sind frustriert von den vielen Diäten, die kurzfristige Ergebnisse versprechen, aber nie langfristig funktionieren. Negative Erfahrungen lassen uns glauben, das Abnehmen in den Wechseljahren funktioniere nicht mehr.
- Fühlst du dich oft hilflos und außer Kontrolle, wenn es um dein Gewicht und deine Gesundheit geht? Du willst jeden Tag starten, aber das funktioniert nur bis zum Mittag, und jeder Wochenanfang ist ein Neubeginn, der schon am nächsten Tag wieder scheitert?
- Bist du besorgt über deine Zukunft und fragst dich, wie du im Alter gesund und aktiv bleiben kannst, um das Leben in vollen Zügen zu genießen?

Ich spreche hier über uns. Mir ging es in vielen Punkten so, und Tausenden von Frauen geht es ähnlich wie dir. Du bist nicht allein. Dieses Buch soll dir eine neue „REALE“ Hoffnung geben.

Auch dein Selbstbewusstsein soll wieder zurückerobert werden. Du sollst dich wieder rundum wohl in deinem Körper fühlen. Du wirst den Mut finden, aktiv am sozialen Leben teilzunehmen und die Dinge zu tun, die dir Freude bereiten.

Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Erfahrungen von Tausenden von Frauen aus über drei Jahrzehnten mit dir teilen darf und diese nun auch dir weiterhelfen. Mit diesem Buch in deinen Händen hast du alles, was du brauchst, um ein Leben in Freude und Zufriedenheit zu führen. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und die besten Jahre deines Lebens genießen!

Über mich, Marion Pisani:

Von der Hoffnungslosigkeit zu neuem Leben

Meine Geschichte

Vielleicht kennst du auch die Verzweiflung, es nicht zu schaffen, und jeder neue Tag heißtt: „Heute fange ich an“: Und schon am Abend verlieren wir wieder den Mut. Bei mir fing das schon in sehr jungen Jahren an. Solange ich denken kann, hat Essen eine große Rolle in meinem Leben gespielt. Ich bin 1960 geboren, und zu der Zeit war es sträflich, Essen zu entsorgen oder den Teller nicht leer zu essen. Schon als Kind wurde ich übergewichtig. Bei mir zu Hause waren die Teller übervoll. Essen bedeutete oft auch Liebe. Allzu gerne wollte ich allen eine Freude machen und den Teller leer essen.



Mein Vater war ein „Überesser“. Das Essen schenkte mir oft eine tiefe Verbindung zu meinen Eltern. So habe ich schon früh gelernt, Essen als Ersatz für Zuneigung zu benutzen. Nachdem ich als Heranwachsende immer dicker wurde, drehte sich das Blatt. Heute noch höre ich die Stimme meiner Mutter, wie sie sagt: „Marion, esse nicht so viel!“ - „Marion, du wirst zu dick!“. Wie ein Hammer dröhnten diese Worte schmerhaft in meinem Herzen. In mir wuchs gleichzeitig ein Gefühl von Nicht-gut-genug-sein. So gab es in mir einen Widerspruch, denn ich verband ja eigentlich mit dem Essen Liebe. Wenn ich aber esse, bin ich nicht gut genug? Das Verbotene wurde bald immer interessanter für mich. Ich begann, heimlich zu essen und aß die Reste der Familie, wenn niemand es sehen konnte. Ich habe einfach alles gegessen, was mir in die Quere kam.

In einer Kur im Jugendalter habe ich dann 20 Pfund abgenommen. Ich wollte weiter abnehmen. Ich nahm ab - und wieder zu - und ab - und wieder zu. Ich hatte in jungen Jahren schon über lange Zeiträume Appetithemmer genommen. Während der Berufstätigkeit in der Woche fastete ich und aß fast nichts, und am Wochenende habe ich zugeschlagen. Ich fand, dass es eine gute Lösung war, weiterhin meiner Fresslust wenigstens am Wochenende zu schwelgen. Mit dieser ungesunden Strategie hielt ich mein Gewicht. Als ich jedoch erstmals schwanger wurde, warf ich alle Diätvorschriften über den Haufen und nahm 35 kg zu.

Ich war ohne Hoffnung - alle meine Diätversuche waren gescheitert. Weiter habe ich zugenommen, immer mehr.

Mein Vater verstarb an den Folgen seiner falschen Ernährung.

Der frühe Tod meines Vaters war für mich ein Schuss vor den Bug. Erstmals beschäftigte ich mich mit Gesundheit. Ich wusste, es kann mit mir so nicht weitergehen, sonst würde mich das gleiche Schicksal wie das meines Vaters ereilen. Bis dahin hatte ich immer ab und zugenommen und war unter ständigem Diätenkampf.

Ich wollte einen neuen und echten, gesunden Lösungsweg für mich finden. Ich hatte es satt, ab- und zuzunehmen. In meiner Suche lernte ich, dass es gar nicht so sehr auf Kalorien ankommt, sondern vielmehr auf die richtige Zusammenstellung von Nahrungsmitteln. Die Entsäuerung des Körpers tat mir sehr gut, und ich wurde endlich gesünder. Meine Beschwerden waren verschwunden, und ich verlor in 7 Monaten 30 Kilogramm an Gewicht.

So konnte ich nicht anders, ich wollte das Wissen über diese wunderbare Art abzunehmen, gesund zu werden und gesund zu bleiben weitergeben. Mittlerweile sind einige Jahrzehnte vergangen, und ich durfte Tausenden von Frauen helfen.

Heute nach vielen Jahren weiß ich, dass mir die Art zu essen meine Lebensfreude, Vitalität und ein neues Wohlfühlen wiedergeschenkt hat - und das seit Jahrzehnten.

Das schönste Erleben in meinem Job ist es, mitzuerleben, wie Frauen Gewicht verlieren, gesund werden und eine neue glückliche Zukunft ohne Diät erleben. Die basische oder besser noch die basenüberschüssige Ernährung nach Wakeup hat Frauen geholfen, bis ins hohe Alter abzunehmen und ihre Gesundheit zu regenerieren. Unser Körper möchte sich regenerieren, auch wenn wir älter werden. Dieses Wunder fast täglich zu erleben, erfüllt mich mit tiefer Ehrfurcht und Dankbarkeit.



"Auf dem Weg zum Wohlbefinden: Geschichten der Hoffnung"

Gudrun Westhöfer hat 28 Kilo verloren

Mit 61 Jahren, geplagt von Arthrose, einer neuen Hüfte und täglichen Schmerzen, entdeckte ich Wakeup und die transformative Kraft der basischen Ernährung. Meine Reise begann motiviert durch eine Kollegin, die beeindruckende Ergebnisse erzielt hatte.

In nur einem Monat verlor ich 4 kg, ein Erfolg, der mich stolz und motiviert machte. Nach sieben Wochen hatte ich bereits 10 kg abgenommen, meine Körpermaße waren um 5-6 cm geschrumpft. Ich begann, meine eigenen Pläne zu erstellen, und integrierte die basische Ernährung fest in meinen Alltag.



Trotz einiger Schicksalsschläge und einer Gallenoperation hielt ich an meiner neuen Ernährungsweise fest. Insgesamt verlor ich 28 kg und reduzierte meinen Tailleumfang um 18,5 cm. Mein Gewicht stabilisierte sich bei 74-75 kg, und ich fühlte mich in meiner neuen Kleidergröße 40 rundum wohl.



Die Schmerzen in meinen Knien ließen nach, das Sodbrennen verschwand fast vollständig. Ich gönne mir manchmal ein Eis oder ein Glas Rotwein und genieße das Essen auswärts, achte aber weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung. Mein Mann und ich haben unsere Einstellung zum Essen grundlegend geändert, und wir sind dankbar für die positive Veränderung in unserem Leben.

Mein Weg zu Wakeup und wie es mir damit geht.

Von Rena Meier

Nach meiner Krebserkrankung, vielen Operationen und der Amputation meines rechten Beins war ich auf den Rollstuhl angewiesen. Obwohl ich zunächst mein Idealgewicht hatte, führte die eingeschränkte Beweglichkeit und mein unverändert starker Appetit zu einer stetigen Gewichtszunahme. Mit 66 Jahren und zusätzlichen Schmerzen in Knie, Schultern und Händen stand ich vor der Herausforderung, abnehmen zu müssen.

