

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in der zweiten Lebenshälfte	7
 Theorieteil: Best Female Food	
Wenn die Hormone Karussell fahren:	
Den Körper verstehen	10
Östrogen – der multifunktionale Schutzschild	10
Progesteron – das Hormon der Stabilität	13
Weitere Hormone, die frau kennen sollte	15
Die drei Phasen der Menopause	16
Checkliste: Symptome der Prämenopause	22
Checkliste: Symptome der Perimenopause	24
Checkliste: Symptome der Postmenopause	26
Energiemanagement – Balance zwischen Ruhe und Bewegung finden	28
Der Gesamtenergiebedarf	28
Wie hoch ist der REE in den Phasen der Menopause?	28
Checkliste: Wie viel Energie benötige ich wirklich?	30
Energielieferanten in der Ernährung – Ausgewogenheit beachten	32
Kohlenhydrate ja, Zucker nein!	32
Proteine – nicht nur für die Muskeln gut!	34
Fette – achten Sie auf Ihr Herz!	36
Auswahl der richtigen Energielieferanten	37
Quell des Lebens – Wasser und die richtige Getränkeauswahl	38
Wasserbedarf in der Menopause	38
Spezialfall Alkohol	39
Spezialfall Kaffee	39
Getränkevielfalt in den Wechseljahren	40

Booster für Körper, Geist und Seele –
wichtige Mikronährstoffe in der Menopause **42**

Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Menopause 42

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)? 44

Rezepte für mehr Wohlbefinden **46**

Baukastenprinzip für die ganze Familie 46

Saisonkalender – nährstoffreich durchs Jahr 48

Vorbereitet sein – Meal Prep **50**

Wochenplan 52

Register **184**

Vita der Autorin und Quellen **189**

Impressum..... **190**

Rezepte

Frühstück **56**

Mittagessen..... **86**

Abendessen **126**

Snacks **162**