

Willkommen in den heißen Jahren!

Mitten im Leben erlebt jede Frau früher oder später einen Wechsel, meist schleichend, selten plötzlich. Es ist ein Wechsel von Hormonen, Stimmungen, Temperaturempfindungen, körperlichen Formen und Funktionen. Man spricht von den Wechseljahren. Sie sind weder eine Krankheit noch eine Mangelerscheinung – sondern schlicht eine ganz normale Veränderung, wie die Pubertät in jungen Jahren.

Abgesehen von der Hormonumstellung mit Begleiterscheinungen wie Hitzeattacken, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, betrifft diese Veränderung auch das Gewicht. Viele Frauen klagen über die Zunahme von Fettpolstern besonders am Bauch und fürchten sich davor, unattraktiv und dick zu werden.

Kein Grund, mutlos zu sein. Im Gegenteil, die Wechseljahre können den gewinnbringenden Start in ein verändertes Essverhalten bedeuten. Dabei geht es nicht ums Kalorienzählen, denn viel entscheidender bei der Gewichtskontrolle ist die Umstellung des Essverhaltens. Die richtige Lebensmittelauswahl kann dabei die lästigen Wechseljahrbeschwerden lindern.

In diesem Buch lernen Sie die Lebensmittel kennen, die in dieser Phase ganz besonders wertvoll für Sie sind. Und Sie bekommen mit fast 150 abwechslungsreichen Rezepten jede Menge Anregungen für ihre tägliche gesunde Ernährung.

Lassen Sie es sich gutgehen und gut schmecken.

Ihre Irmgard Zierden und Ihre Bettina Snowdon