



Der Körper-ab-40-Check

Reagiert dein Körper plötzlich anders? ♡

FINDE HERAUS, WO DU GERADE STEHST. ♡

Dein Feedback hilft mir, den Kurs weiterzuentwickeln und noch mehr Frauen zu unterstützen.



Dieser kurze Check hilft dir, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wo Veränderungen in deinem Körper spürbar werden.

Dauert nur 2 Minuten. Es geht nicht um richtig oder falsch. ♡

DEIN 2-MINUTEN-CHECK ♡

Lies jede Aussage und kreuze an, wie gut sie auf dich zutrifft.

0 = trifft nicht zu

1 = trifft manchmal zu

2 = trifft häufig zu

	0	1	2
1 Mein Körper verändert sich, obwohl ich nicht wesentlich anders esse als früher.	☐	☐	☐
2 Ich habe das Gefühl, schneller Fett anzusetzen oder es schwerer wieder zu verlieren.	☐	☐	☐
3 Meine Energie schwankt im Laufe des Tages deutlich.	☐	☐	☐
4 Ich bekomme häufiger Heißhunger oder habe kurz nach einer Mahlzeit wieder Appetit.	☐	☐	☐
5 Ich fühle mich körperlich weniger kräftig oder belastbar als früher.	☐	☐	☐
6 Nach Sport oder Belastung brauche ich länger, bis ich mich wieder erholt fühle.	☐	☐	☐
7 Mein Schlaf ist unruhiger geworden oder ich wache nachts häufiger auf.	☐	☐	☐
8 Ich fühle mich morgens nicht immer wirklich erholt, obwohl ich ausreichend lange im Bett war.	☐	☐	☐
9 Verdauung, Völlegefühl oder die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel beschäftigen mich häufiger als früher.	☐	☐	☐
10 Ich fühle mich häufiger steif, unbeweglich oder körperlich „eingeroestet“.	☐	☐	☐
11 Ich habe schon versucht, weniger zu essen oder mehr Sport zu machen – ohne den gewünschten langfristigen Effekt.	☐	☐	☐
12 Ich habe das Gefühl, dass Stress heute stärkere körperliche Auswirkungen auf mich hat als früher.	☐	☐	☐
13 Ich probiere immer wieder einzelne Tipps, Trainingsmethoden oder Routinen aus, ohne zu wissen, was für mich wirklich entscheidend ist.	☐	☐	☐
14 Ich würde gerne etwas verändern, weiß aber nicht genau, wo ich anfangen soll.	☐	☐	☐

Deine Gesamtpunktzahl:

DEINE AUSWERTUNG ♡

0-7

Dein Körper scheint viele Veränderungen momentan noch gut auszugleichen.

Trotzdem lohnt es sich, Kraft, Energie und Regeneration bewusst im Blick zu behalten – besonders, wenn sich erste Veränderungen bemerkbar machen.

8-16

Du erkennst bereits mehrere Veränderungen.

Vielleicht hast du bisher versucht, einzelne Bereiche zu verbessern. Genau hier lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen und Zusammenhänge zu erkennen.

17-28

Viele der beschriebenen Veränderungen kommen dir bekannt vor.

Dann ist es möglicherweise wenig hilfreich, immer nur an einer einzelnen Stellschraube zu drehen.

UND JETZT? ♡

Dein Ergebnis bedeutet nicht: „Du musst dich mehr anstrengen.“
Und es bedeutet auch nicht automatisch: „Du musst weniger essen.“

Vielleicht brauchst du vor allem ein besseres Verständnis dafür, was sich ab 40 verändert – und welche Stellschrauben für deinen Körper jetzt wirklich relevant sind.

🎁 Dein nächster Schritt ♡

In meinem Minikurs zeige ich „du Schritt für Schritt, wie du Ernährung, Bewegung und Regeneration sinnvoll zusammendenkst und daraus Veränderungen entwickelst, die sich in deinen Alltag integrieren lassen.

- ✓ ohne Crash-Diät
- ✓ ohne stundenlanges Training
- ✓ ohne jeden neuen Gesundheitstrend mitmachen zu müssen

Jetzt Minikurs entdecken!

39,90 €

Dein Körper ist nicht plötzlich dein Gegner.

DU DARFST NUR LERNEN, IHN NEU ZU VERSTEHEN. ♡



Ich freue mich über dein Feedback an: beate@beateroese.com

Danke,
dass du Teil dieser Gesundheitsreise bist!

