

Dieser Audio Kurs klärt über Hormone, Ernährung & Immunsystem auf - und das im April gratis!

Damit wir in der Corona-Abschottung mehr über unseren eigenen Körper lernen, macht das Wechseljahre Start-up XbyX® im April ein ganz besonderes Geschenk: ein 7 Wochen Audio Kurs, der wichtige Erkenntnisse rund um hormonelle Balance, Ernährung und Immunsystem zusammenfasst. Bis zum 30.04.2020 kann man sich einen kostenlosen Zugang sichern.

Die Hormonumstellungen von Frauen in ihren 40ern und 50ern bedeuten schon genug Stress für den Körper. Und mit der zusätzlichen Belastung durch COVID-19 ist es nun noch wichtiger, auf uns selbst zu achten. Da darf eine gesunde Ernährung nicht zu kurz kommen! Denn zahlreiche Studien belegen, dass sich die Versorgung mit den richtigen Vitalstoffen positiv auf unser Immunsystem, unsere hormonelle Balance und unser Stress-Level auswirkt!

Wie das genau funktioniert, beleuchtet XbyX® Gründerin Peggy Reichelt im 7-wöchigen MenoBalance Audio Kurs. Hier fasst sie die wichtigsten Erkenntnisse aus Hunderten von Studien in 10-minütigen Folgen zusammen. Dazu gibt es praktische Tipps zur Umsetzung und eine einfache Aufgabe am Ende jeder Folge.



Der Kurs kostet normalerweise 49,00€. Doch für den gesamten April gibt's den XbyX® MenoBalance Audio Kurs gratis! Und das beste: Wer dieses kostenlose Angebot im April wahrnimmt, kann seinen Zugang danach ein Leben lang behalten. So kann man nach ein paar Monaten wieder auffrischen, was man vielleicht schon wieder vergessen hat. Kunden müssen sich lediglich mit ihrer E-Mail Adresse anmelden, es werden keine Zahlungsdaten erfasst. Alle weiteren Information zum Kurs und zur Anmeldung gibt es [hier](#).

Was lernt man in dem XbyX® MenoBalance Audio Kurs?

Die Hörerin lernt zum Beispiel, dass die Wechseljahre bereits in den 40ern losgehen - schon 4-10 Jahre vor der letzten Regelblutung - und über 30 Symptome mit sich bringen können.

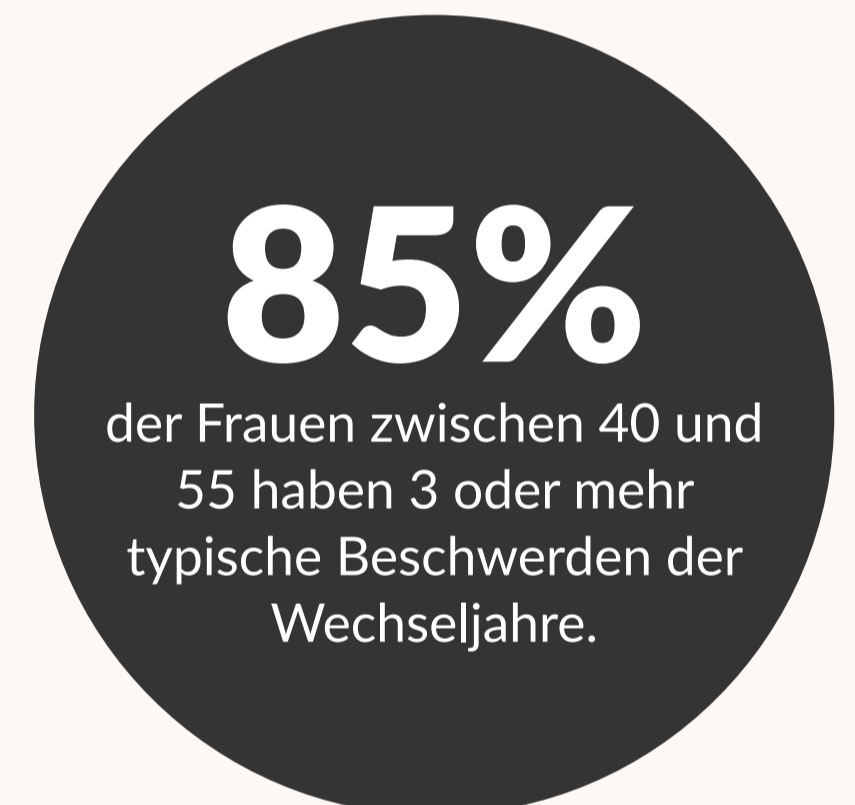
Außerdem werden Fragen beantwortet, wie:

- In welcher Phase der Wechseljahre bin ich überhaupt und was bedeutet das?
- Warum verändert sich mein Gewicht mehr als früher und wie werde ich ungewollte Pfunde los?
- Wie ernähre ich mich täglich gesund und ausgewogen - vor allem bei viel Alltagsstress
- Warum schlafe ich nicht mehr gut und was verhilft mir zu besserem Schlaf?
- Was kann ich gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß tun?
- Was hat mein Darm mit alledem zu tun? Und was ist das Östrogen?
- Wie befreie ich mich von Stress und gehe mit mehr Gelassenheit durch den Alltag?

“Mit dem MenoBalance Audio Kurs möchten wir all das Wissen rund um hormonelle Balance und Wechseljahre vermitteln. Wenn jede von uns Frauen versteht, was sich in ihrem Körper während der Wechseljahre ändert, warum es geschieht und wie man damit umgeht, dann ist dieser ganze Prozess wesentlich weniger verwirrend und frustrierend”, so Gründerin Peggy Reichelt.

Sie selbst fand mit 43 Jahren heraus, dass viele Veränderungen in ihrem Körper mit den Wechseljahren zusammenhängen - dass sie bereits in der sogenannten “Peri-Menopause” ist. Um herauszufinden, ob es auch anderen Frauen so geht, führte sie im Herbst 2019, gemeinsam mit ihrer Co-Founderin Monique Leonhardt, eine groß angelegte Studie unter über 1.000 Frauen durch.

Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen ab vierzig über entscheidende Veränderungen in ihrem Körper nicht Bescheid wissen: 88 Prozent aller Frauen haben sich noch nicht mit dem Begriff “Peri-Menopause” beschäftigt. 85% haben drei oder mehr typische Beschwerden der Wechseljahre, doch knapp zwei Drittel (65 %) bringen Symptome nicht mit der Menopause in Verbindung oder sind sich unsicher. Die Mehrheit, 79 Prozent, weiß nicht, was sie gegen ihre Beschwerden tun kann. Den Frauenärzten wird bei diesem Thema nicht ausreichend vertraut: 65% der Frauen haben das Gefühl, dass ihr Frauenarzt nicht bei ihren Beschwerden helfen kann.



Deshalb haben sich die XbyX® Gründerinnen Peggy Reichelt und Monique Leonhardt zur Mission gemacht, Frauen über die Wechseljahre aufzuklären und ihnen dabei zu helfen, diese Phase mit mehr Gelassenheit zu durchschreiten. Im Oktober 2019 ging dann mit XbyX® eine neue Digitalplattform für die Frau ab 40 live, die das Thema “Wechseljahre” neu denkt.

HIER geht's zum April Angebot des XbyX® MenoBalance Audio Kurses

- » Bilder zur Pressemeldung in größeren Auflösungen gibt es [hier](#).
- » Mehr Infos und Unternehmensportrait auf <https://www.xbyx.de/presse>

KONTAKT:

Peggy Reichelt // Gründerin und Geschäftsführerin
hello@xbyx.com // Telefon: +49 (30) 97883015