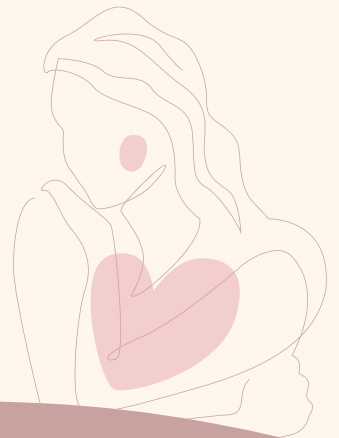




# Selbsttest

*Wie hormonfreundlich &  
stoffwechselunterstützend ist dein  
aktueller Lebensstil?*

*Erkenne, wie dein Alltag deinen Stoffwechsel und  
deine Hormone prägt und was du tun kannst, um  
dein Gleichgewicht zu unterstützen.*



## **Wie gut unterstützen dein Alltag & deine Routinen deinen Hormonhaushalt und deinen Stoffwechsel?**

Beantworte jede Aussage ehrlich und wähle pro Zeile einen Wert von 0 bis 4. Am Ende zählst du alle Punkte zusammen, um auf der nächsten Seite dein persönliches Ergebnis zu erhalten.

### **1. Ich starte meinen Tag mit stabiler Energie und einem klaren Gefühl von innerer Kraft.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **2. Mein Schlaf ist regenerierend, tief und kaum unterbrochen.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **3. Mein Körper fühlt sich lebendig, gut versorgt und ausgeglichen an – ich spüre, dass er mich im Alltag zuverlässig trägt.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **4. Mein Alltag enthält regelmäßige Bewegung, die mir guttut und meine Vitalität fördert.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **5. Meine Ernährung ist nährstoffreich, hormonfreundlich und passt zu einem Lebensstil, der meinen Stoffwechsel achtsam unterstützt.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **6. Ich erlebe emotionale Stabilität und kann mit Stress, Heißhunger oder Stimmungsschwankungen gut umgehen.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

### **7. Ich nehme mir regelmäßig Raum für bewusste Pausen und lebe im Einklang mit meinen Bedürfnissen.**

☐ 0 = gar nicht   ☐ 1 = selten   ☐ 2 = teilweise   ☐ 3 = meistens   ☐ 4 = voll und ganz

## **Dein Gefühl zählt – ein liebevoller Blick auf deinen Alltag**

Dieser Selbsttest zeigt dir, wo du aktuell stehst, hormonell, energetisch, ernährungs- und lebensstilbezogen.

Er zeigt dir auf, welche Bereiche dich bereits stärken und wo dein Körper sich mehr Balance wünscht.

### **0–11 Punkte: Dein Körper braucht gezielte Aktivierung**

Dein Körper läuft gerade auf Sparflamme. Vielleicht fühlst du dich oft müde, antriebslos oder unruhig. Das ist kein Fehler, es ist ein Zeichen deines Körpers, dass er jetzt mehr Unterstützung braucht.

Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, guten Schlaf, sanfte Bewegung und bewusste Entlastung im Alltag. Schon kleine Routinen, die dich stärken, können dein Energielevel spürbar verändern.

### **12–21 Punkte: Du bist bereit für den nächsten Schritt**

Du hast bereits gesunde Gewohnheiten aufgebaut, doch dein Alltag fordert dich noch oft heraus. Dein Körper möchte jetzt mehr Konstanz, in Bewegung, Ernährung und Erholung.

Regelmäßige Mahlzeiten mit hochwertigen Proteinen, Schlafqualität und ein stabiles Mindset helfen dir, dein hormonelles Gleichgewicht zu festigen. Es geht jetzt darum, deine Basis zu stabilisieren und dein Wohlbefinden nachhaltig zu verankern.

### **22–28 Punkte: Du bist in Balance – jetzt darf Feinschliff folgen**

Du lebst bereits bewusst und hörst auf deinen Körper. Dein System reagiert stabil, dein Stoffwechsel arbeitet aktiv.

Jetzt darf es darum gehen, dich gezielt zu formen, deine Energie noch konstanter zu halten und kleine Feinheiten zu optimieren, z. B. durch zyklusbewusstes Training, hormonfreundliche Ernährung & regelmäßige mentale Entspannung.

Du bist auf einem sehr guten Weg. Bleib liebevoll und geduldig mit dir. Dein Körper arbeitet jeden Tag für dich.

---

DEIN ALLTAG HEUTE LEGT DIE BASIS DAFÜR, WIE DU DICH IN DEN KOMMENDEN  
JAHREN FÜHLEN WIRST – KRAFTVOLL & STARK.

---

## **Warum genau diese Fragen?**

Vielleicht fragst du dich, was dein Schlaf, deine Stimmung oder dein Heißhunger mit deinem Hormonhaushalt oder Stoffwechsel zu tun haben. Die Antwort ist: alles. Jede Aussage in diesem Test berührt einen zentralen Bereich deines hormonellen Gleichgewichts und deines Stoffwechsels. Denn Hormone steuern nicht nur deinen Zyklus, sie beeinflussen deine Energie, Fettverbrennung, Regeneration, Verdauung und sogar deine Gedanken sowie Gefühle. Hier siehst du, was hinter den Aussagen steckt:

### **Energie & Schlaf**

Cortisol, Melatonin und Progesteron beeinflussen, wie gut du schläfst und ob du morgens kraftvoll aufwachst oder dich ausgelaugt fühlst. Ein unausgeglichener Hormonhaushalt kann die nächtliche Regeneration hemmen und den Stoffwechsel verlangsamen.

### **Stoffwechsel & Wohlfühlen**

Wenn Schilddrüse und Insulin aus dem Gleichgewicht geraten, gerät auch dein Stoffwechsel ins Stocken. Du fühlst dich träge, nimmst leichter zu und dein Körper schaltet in den Energiesparmodus.

### **Bewegung & Ernährung**

Gezielte Bewegung und nährstoffreiche Ernährung aktivieren deinen Stoffwechsel auf Zellebene: Sie kurbeln die Fettverbrennung an, stabilisieren den Blutzucker und bringen deine Leber und Hormone in Balance.

### **Stimmung & Stress**

Chronischer Stress verändert die Ausschüttung von Cortisol und Serotonin. Das beeinflusst nicht nur deine Emotionen, sondern auch deinen Hunger, deinen Schlaf und deinen Stoffwechselrhythmus.

### **Selbstfürsorge & Auszeiten**

Regelmäßige Pausen senken das Stresslevel, beruhigen dein Nervensystem und normalisieren deine Hormonachsen. Das ist die Basis für einen stabil arbeitenden Stoffwechsel.

## Dein sanfter Start in die Balance

Nachdem du nun verstanden hast, wie Ernährung, Schlaf, Stress und dein Alltag miteinander zusammenhängen, weißt du, welche Faktoren dein Wohlbefinden beeinflussen können.

Der nächste Schritt ist, deinem Körper liebevoll zu helfen, wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu finden.

Mit dieser **Balance-Checkliste** kannst du direkt anfangen.

Sie hilft dir, kleine Gewohnheiten zu etablieren, die

-  deinen Schlaf fördern,
-  deinen Stoffwechsel unterstützen und
-  dein Nervensystem beruhigen können.

### Schlaf & Regeneration

- ☐ Ich schlafe 7–8 Stunden pro Nacht
- ☐ Ich gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett
- ☐ Ich reduziere Bildschirmzeit 1 h vor dem Schlafen
- ☐ Ich nutze beruhigende Abendrituale (z. B. Lesen, Atemübungen)

### Ernährung & Stoffwechsel

- ☐ Ich esse 3–4 sättigende Mahlzeiten täglich
- ☐ Ich nehme pro Mahlzeit mind. 30 g Protein zu mir
- ☐ Ich esse gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Leinöl)
- ☐ Ich verzichte auf Industriezucker & stark verarbeitete Produkte
- ☐ Ich trinke 2–3 Liter Wasser oder Kräutertee
- ☐ Ich integriere Bitterstoffe (30 Min. vor den Mahlzeiten)

### Bewegung & Aktivierung

- ☐ Ich bewege mich täglich mind. 30 Minuten
- ☐ Ich trainiere 3–4× pro Woche Kraft statt viel Cardio
- ☐ Ich achte auf Regeneration & sanfte Tage
- ☐ Ich spüre meine Muskeln bewusst (Mind-Muscle-Connection)

## **Stress & Nervensystem**

- ☐ Ich atme tief (4-7-8-Methode) und nehme mir Pausen
- ☐ Ich meditiere oder gehe täglich kurz in die Natur
- ☐ Ich sage bewusster Nein und reduziere Overload
- ☐ Ich lache & genieße bewusst kleine Momente

## **Hormonfreundliche Routinen**

- ☐ Ich starte meinen Tag mit Zitronen-Ingwer-Wasser
- ☐ Ich trinke meinen Kaffee nach dem Frühstück
- ☐ Ich nutze traditionelle Kräutertees wie Rhodiola, Reishi oder Tulsi
- ☐ Ich tracke meinen Zyklus oder meine Stimmung
- ☐ Ich beobachte, was meinem Körper guttut

## **Mentale Balance & Selbstfürsorge**

- ☐ Ich spreche täglich 3 positive Affirmationen
- ☐ Ich bin geduldig mit meinem Prozess
- ☐ Ich erinnere mich: „Mein Körper arbeitet für mich.“
- ☐ Ich feiere jeden kleinen Fortschritt

*Diese Checkliste ist dein Einstieg in mehr Bewusstsein und Balance im Alltag.*

*Nutze sie regelmäßig, um zu sehen, welche Gewohnheiten dir guttun und wo du noch sanft nachjustieren darfst.*

*So wird deine Balance-Routine Schritt für Schritt zu einem festen Teil deines Alltags.*

# SAG JA ZU DIR SELBST!

UND STARTE DEINEN WEG ZU MEHR LEICHTIGKEIT,  
KRAFT & BALANCE.

Wenn du beim Selbsttest gemerkt hast, dass du im Alltag oft zu wenig auf dich achtest, dann ist das ein klares Signal:

**Zeit für mehr Energie. Zeit für mehr Stabilität. Zeit für dich.**

## *Slim Thickvity 40+ Bundle*

Dein ganzheitliches Empowerment-System für mehr Klarheit, Stärke und Wohlbefinden.

**Bewegung:** Ein 4-Tage-Trainingssystem für Zuhause. Klar strukturiert, visuell leicht nachvollziehbar und ideal für Frauen ab 40. Effektiv ohne Überforderung: Fokus auf Po, Core, Rücken & Haltung.

**Ernährung:** Über 150 schnelle, alltagstaugliche Rezepte in 3 E-Books. Sättigend, unkompliziert, nährend, ohne Diät, ohne Stress, ohne Verzicht.

**Balance & Mindset:** Tagescheck, Körpertracker, Affirmationen & kleine Routinen, die dir helfen, im Alltag stabiler und fokussierter zu bleiben.

**Hormone verstehen:** Ein alltagstauglicher Überblick darüber, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Emotionen dein Wohlbefinden ab 40 beeinflussen können. Mit verständlichen Tabellen zu typischen Körpersignalen, zyklusorientierten Empfehlungen, hormonfreundlichen Lebensmitteln & sanften Begleitimpulsen für verschiedene Phasen. Inklusive Zyklus-Tracker & 24 hormonfreundlichen Wohlfühltipps.

*Der einzige 40+ Plan, der Training, Ernährung, Balance & Alltag in EIN System packt – ohne Kalorien, ohne Stress, ohne Überforderung.*



**Jetzt entdecken auf [www.guelvity.com](http://www.guelvity.com)**

**Hinweis:** Dieser Selbsttest dient der liebevollen Reflexion und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt deines Vertrauens.