



# WOMEN ON FIRE

#IMWECHSEL  
#STOLZDRAUF



## ... ON FIRE?

Dann bist du hier genau richtig. Schön, dass du dich für **WOMEN ON FIRE** interessierst. Hier findest du wertvolle Infos und Tipps rund um das Thema Wechseljahre.

## WECHSELJAHRE ... YESSS ...?!

**Kindheit, Pubertät, Wechseljahre – das Leben wandelt sich ständig, das macht es ja so spannend und aufregend. In manchen Lebensphasen spüren wir, wie sich unser Körper grundlegend verändert. Zum ersten Mal beim Erwachsenwerden, aber auch später.**

Und nun stehen die Wechseljahre an: Das heißt, die Produktion der Geschlechtshormone ändert sich, bis schließlich der Eisprung und die Regelblutung ganz ausbleiben. Auch der Stoffwechsel wird dauerhaft anders. Aber auch das schaffen wir!

### SAG' JA ZU DEN WECHSELJAHREN

Ganz schön viel Wechsel, Wandel und Umbruch: Ja, ok, aber Veränderungen sind auch eine Chance. Eine Chance, deine Achtsamkeit noch mehr auf dich zu richten und auf eine gesunde Lebensweise. Denn dein Körper kann hier deine Hilfe gut gebrauchen, um die physischen und emotionalen Wirbel zu meistern. Ausgewogene Ernährung mit wichtigen Nährstoffen und z. B. Yoga stärken und vitalisieren Körper wie Seele – für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein strahlendes Erscheinungsbild.

### UNSER TIPP

Mit einem gesunden Lebensstil fühlst du dich auch in der neuen Lebensphase ausgeglichener und stärker. Unsere Produkte sind deine Gefährtinnen.

Die letzte Regel einer Frau heißt übrigens Menopause. Der Begriff ist allerdings etwas verwirrend, weil er sich nicht auf eine Pause bezieht, sondern auf das Ende der Fruchtbarkeit.



### MÖGLICHE ANZEICHEN



Verstimmungen,  
Stimmungsschwankungen



Veränderungen  
der Haut und Haare



Hitzewallungen,  
Schlafstörungen

## WECHSELJAHRE? WANN GEHT ES LOS?

Du bist wie jeder Mensch einzigartig, ein allgemein exaktes Lebensalter für den Beginn der Wechseljahre gibt es deshalb nicht. Bei frühzeitigen Wechseljahren beginnt der Körper mit der Hormonumstellung schon ab 40. Die meisten Frauen haben jedoch unregelmäßige Blutungen oder andere Anzeichen erst zwischen 45 und 50 Jahren.

## AUF WELCHE ZEITSPANNE MUSS ICH MICH EINSTELLEN?

Natürlich willst du die Wechseljahr-Beschwerlichkeiten eigentlich gar nicht – oder zumindest bald „durch“ sein. Manche Frauen durchlaufen die verschiedenen Phasen der Wechseljahre in ein paar Monaten, bei anderen können sie auch Jahre dauern. Einige bleiben von Beschwerden weitgehend verschont, andere haben mit starken Beeinträchtigungen zu kämpfen. **Wichtiger als deine individuelle Veranlagung aber ist, wie du damit umgehst.** Natürlich vermeidest du regelmäßigen Alkoholkonsum oder andere schwere Geschütze. Denn das kann die Beschwerden verstärken. Aber ein Gläschen Prosecco darf auch mal sein. Vielleicht findest du auch andere kleine Belohnungen, zum Beispiel ein gutes Buch oder eine neue Handtasche.

## WANN IST DAS HAPPY END?

Die meisten Frauen haben die Wechseljahre nach etwa 10 Jahren hinter sich. Mit Blick auf das Lebensalter heißt das, dass die Wechseljahre zwischen dem 60. und 75. Lebensjahr enden. **Keine Kurzstrecke also, aber du bist eine Woman on Fire und kriegst das hin!**

Du bist nicht allein: Von den rund 42 Millionen Frauen in Deutschland sind mehr als 6 Millionen mit einem Alter zwischen 45 – 55 in den Wechseljahren.



MEHR MUT  
ZUM ICH SEIN.

FÜHLT SICH GUT AN.



# MEINE BASIS FÜR NATÜRLICHE STRAHLKRAFT\*

Um dich bei deinem Weg durch die Wechseljahre bestmöglich zu begleiten, haben wir gemeinsam mit Experten hochwertige Produkte entwickelt. Sie geben dir all die Power, die dein Körper braucht.

## FÜR DEINE TÄGLICHE NÄHRSTOFFZUFUHR

Mit meine Basis für natürliche STRAHLKRAFT\* versorgst du deinen Körper mit vielen ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen, die auf deine Bedürfnisse in der Lebensmittel abgestimmt sind.

Deine Knochen sind über einen positiven Beitrag zu ihrer Erhaltung dankbar. Deine Haut und Haare freuen sich auf Unterstützung und deine Vitalität bleibt dir erhalten, indem du Müdigkeit und Ermüdung die Stirn bietest\*. Und dies alles auf ganz natürliche Art und Weise.

## EINFACH IN DER ANWENDUNG:

Täglich einen Dosierlöffel (=4 g) in Joghurt, Smoothie, Müsli etc. untermischen. Das Einrühren in Wasser ist ebenfalls möglich, aufgrund der wertvollen Pflanzenstoffe löst sich das Pulver jedoch nicht vollständig auf, wirkt aber natürlich trotzdem perfekt.

\* Calcium, Magnesium und Vitamin D3 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Riboflavin, Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei. Magnesium, Riboflavin, Pantothenensäure, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12, Niacin und Biotin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

## VORTEILE



Mit natürlichen Inhaltsstoffen



Ohne Füllstoffe, Trennmittel und Farbstoffe



Laktosefrei, Glutenfrei



Mit Experten entwickelt

## VITAMIN B-KOMPLEX

aus Buchweizenkeimpulver, zur Erhaltung von normaler Haut und Haaren



## VITAMIN D

aus Flechtenextrakt, zur Erhaltung normaler Knochen



## CALCIUM UND MAGNESIUM

aus Sango-Koralle, zur Erhaltung normaler Knochen



## KIESELSÄURE

aus Bambusrohrextrakt



## CRANBERRY-EXTRAKT

mit Proanthocyanidinen

## LÖWENZAHNWURZEL-EXTRAKT UND MARIENDISTELSAMEN



## FRAUENMANTEL



#IMWECHSEL #MITTENIMLEBEN

## JOGHURT MIT FRÜCHTEN UND MÜSLI

Meine Basis für natürliche STRAHLKRAFT\* enthält wertvolle Inhaltsstoffe. Aber natürlich ist eine rundum gesunde Ernährung mit weiteren wichtigen Nährstoffen wie Proteinen, Ballaststoffen und „guten“ Fetten unverzichtbar. Deshalb haben wir für dich ausgewogene, leckere Rezepte vorbereitet.

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 100 g Joghurt (griechisch oder pflanzlicher Skyr)
- 1 Dosierlöffel Pulver Meine Basis für natürliche STRAHLKRAFT\*
- 50 g Himbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 10 g Chiasamen
- 1-2 EL Getreideflocken
- 3 EL Weizenkeimöl

### ZUBEREITUNG

Getreideflocken und Chiasamen vermischen.  
Weizenkeimöl und Pulver meine Basis für natürliche STRAHLKRAFT\* in den griechischen Joghurt oder pflanzlichen Skyr rühren.  
Getreideflocken und Chiasamen zum Joghurt geben.  
Mit Obst dekorieren.

**TEILE MIT UNS DEINE IDEEN AUF INSTAGRAM**

Zeig uns deine Rezept-Kreationen

**#STRAHLKRAFTREZEPTE**



DU MÖCHTEST NOCH  
MEHR REZEPTE?

Schau einfach hier vorbei



**YUMMY! WEITERE  
LECKERE REZEPTE**

**SCHMECKT NACH MEHR.**

# IDEAL FÜR UNTERWEGS! SHOTS FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE.

JETZT  
NEU

Kennst du das: Innere Unruhe, schlaflose Nächte und Hitzeattacken? Dann sind unsere drei Shots genau das Richtige für dich. Denn sie unterstützen dich genau in diesen Phasen auf sanfte Weise. Deine tägliche Portion an wertvollen Nährstoffen im praktischen Shot Format.

Unsere drei Shots sind miteinander kombinierbar und können auch zusammen mit unserem Produkt MEINE BASIS FÜR NATÜRLICHE STRAHLKRAFT<sup>®</sup> verwendet werden.



## BESONDERHEITEN



Sorgfältig ausgewählte Pflanzenextrakte



Mit Experten entwickelt



Ohne Konservierungsstoffe



Ohne Zuckerzusatz – enthält von Natur aus Zucker

## ANGEPASST AN DEINE BEDÜRFNISSE.

## WOHLBEFINDEN HOCH DREI.

## MEHR HITZEFREIE ZEIT

HOPFENEXTRAKT



SALBEIEXTRAKT



MAGNESIUM  
für das Elektrolyt-  
gleichgewicht



FRAUENMANTELEXTRAKT



## ICH BRAUCH MAL WIEDER HITZEFREI

Wenn du on Fire bist, kannst du schon mal ins Schwitzen kommen. Manchmal auch in Momenten, in denen es wenig wünschenswert ist.

Mit unserem Shot „Ich brauch mal wieder HITZEFREI“ kontern wir dieser Laune der Natur mit einer Portion Natürlichkeit.



Anwendung  
1-2 Shots täglich

## ERHOLSAME NÄCHTE

BALDRIANWURZELEXTRAKT



GRÜNER  
HAFERKRAUTEXTRAKT



VITAMIN B3  
für eine normale Funktion  
des Nervensystems



LAVENDELBLÜTEN-  
EXTRAKT



## ICH WÜNSCH MIR EINE GUTE NACHT

Gehörst du zu den Frauen, die sich nachts im Bett von links nach rechts drehen und einfach keinen Schlaf finden? Selbst ein Roman mit über 1.000 Seiten hilft nicht?

Unser Women on Fire Shot „Ich wünsch mir eine GUTE NACHT“ ist in dieser Zeit genau das Richtige für dich!



Anwendung  
1 Shot täglich vor dem  
Schlafengehen

## FÜR MEHR GELASSENHEIT

MELISSENKRAUT-  
EXTRAKT



SAFRANEXTRAKT



VITAMIN B6  
für eine normale Funktion  
des Nervensystems



PASSIONSBLUMEN-  
EXTRAKT



## ICH NEHM ES MIT GELASSENHEIT

Kleinigkeiten kratzen an deiner guten Laune? Du sehnst dich nach mehr Gelassenheit?

Dann greif zu unserem Women on Fire Shot „Ich nehm es mit GELASSENHEIT“. Vitamin B6 hält dein Nervenkostüm und dein Wohlbefinden in Balance.



Anwendung  
1 Shot täglich



**MEHR ZEIT  
FÜR MICH.**

**MACHT GLÜCKLICH.**



**DU MÖCHTEST  
GLEICH LOSLEGEN?**

**Dann schau hier vorbei**

## YOGA FÜR DIE WECHSELJAHRE, BALSAM FÜR DEINE SEELE

**Hast du manchmal das Gefühl, unausgeglichen zu sein? Dass dir die Balance fehlt? Dass deine Hormone verrücktspielen? Dass du Tassen gegen die Wand werfen möchtest? Und das ganze Lebensgefühl irgendwie viel besser sein könnte?**

Viele finden mit Yoga den Weg zum Wohlbefinden. Gerade in den Wechseljahren kann es die Superkraft sein, die unangenehme Begleiterscheinungen aus deinem Leben verbannt. Probier es! Mit der Faszien-Yoga Lehrerin Heike Benz: In kurzen Videos zeigt sie dir spezielle Yogaübungen, die besonders gut für Frauen in den Wechseljahren sind.

Bestimmt kannst du mit dem Yoga-Training eine neue Positivität in dir entfachen und dem alltäglichen Stress bald gelassener die Stirn bieten. So gehst du mit mehr Energie, Feuer und Optimismus durch den neuen Lebensabschnitt und wischst Probleme lässig vom Tisch.

---

### UNSER TIPP

**Echte Women on Fire zünden sich eine Duftkerze beim Yoga-Training an. Für Entspannung pur!**





## WIR STEHEN FÜR



### SINNVOLLE NATURPRODUKTE

Ausgeklügelte Rezepturen vereinen das Beste aus den wertvollen Schätzen der Natur und der modernen Wissenschaft.



### EXPERTISE SEIT 30 JAHREN

Seit 30 Jahren fundiertes Wissen und praktische Erfahrung in der Anwendung von Natur- und Gesundheitsprodukten.



### BEI FRAGEN IMMER FÜR DICH DA

Dein Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Wir beraten dich gerne persönlich umfassend rund um unsere Produkte.

## DR. C. SOLDAN NATUR- UND GESUNDHEITSPRODUKTE GMBH

Carl-Zeiss-Ring 13 • 85737 Ismaning

Tel.: 089 3090 747-0 • Fax: 089 3090 747-15

info@laetitia-naturprodukte.de • www.women-on-fire.de

 @laetitia\_naturprodukte