

40 & fit

In 12 Wochen zu mehr Energie, Balance und Stärke - Das Trainingsprogramm, das wirklich in dein Leben passt | Stoffwechsel ankurbeln und Stress reduzieren mit fitmitmartha

Um das 40. Lebensjahr herum beginnt bei vielen Frauen die Perimenopause. Die damit einhergehenden hormonellen Veränderungen können für manche zur echten Herausforderung werden. Viele Frauen fragen sich dann, wie sie trotzdem fit, gesund und voller Energie bleiben können. Genau hier setzt Fitnesstrainerin und Gesundheitscoachin Martha Grasser mit ihrem ganzheitlichen Konzept an: Speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ab 40 abgestimmt, verbindet sie modernes Krafttraining mit gezielten Mobility- und effektiven Ausdauerübungen, um den Körper zu stärken und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Praktische Tipps zu Ernährung, Stressmanagement und Routinen helfen, neue Gewohnheiten zu etablieren. Alltagstaugliche Workouts und flexible Strategien sorgen dafür, dass Fitness kein Zwang, sondern fester Bestandteil des Lebens wird. Für mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein und ein gutes Gefühl im eigenen Körper!

Stark, beweglich und voller Energie - so meisterst du die hormonelle Wende! Ab 40 verändert sich dein Körper - und das ist völlig normal. Die Perimenopause bringt hormonelle Schwankungen mit sich, die Schlaf, Stimmung, Stoffwechsel und Belastbarkeit beeinflussen können. Was früher funktioniert hat, reicht plötzlich nicht mehr aus. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training, einer angepassten Ernährung und alltagstauglichen Routinen kannst du gezielt gegensteuern und dich wieder kraftvoll und ausgeglichen fühlen. - Verstehe, warum sich dein Stoffwechsel, deine Insulinsensitivität und dein Energiehaushalt ab 40 verändern - und was du konkret dagegen tun kannst. - Entwickle Rituale und Routinen für Stressmanagement, besseren Schlaf und nachhaltige Motivation. - Erfahre, welche Mikronährstoffe jetzt besonders wichtig sind und wie du mit einfachen Rezepten die Proteinzufuhr sinnvoll über den Tag verteilst. - Verbessere deine Beweglichkeit mit gezielten Mobility-Einheiten, zum Beispiel Hüftmobilisation, Brustwirbelsäulenrotation und Faszientraining. - Nutze einen strukturierten 12-Wochen-Plan mit Krafttraining, HIIT und Mobility - aufgebaut in drei Phasen mit klarer Progression. - Profitiere von vielen weiteren Workouts - darunter hormonfreundliches Training, Beckenbodeneinheiten und Quick-Workouts für Tage mit wenig Zeit. Geschrieben von der erfahrenen Fitnesstrainerin und Gesundheitscoachin Martha Grasser, die selbst mitten in der hormonellen Umstellung steckt - authentisch, fundiert und mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Ernährung und Mindset. Dein Körper verändert sich - aber du entscheidest, wie du diese Phase gestaltest!



24,00 €
22,43 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783742329967
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-2996-7
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 22.07.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2026
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 778 g
Seiten: 272
Format (B x H): 190 x 238 mm

