FEMALE ENERGY

MEHR ALS NUR EINE DIÄT.

FREE EDITION · KOSTENLOS

Weniger rätseln. Klarer starten.

Dein Einstieg in Ernährung, Training und Zyklus.



ISA ASKARIHA

Meinen kostenlosen Einstieg öffnen >

18 Seiten · Praktische Schritte · Direkt antippen

Du gibst dir Mühe. Und zweifelst trotzdem.

Vielleicht ist es dieser Moment am Morgen: Du steigst auf die Waage, siehst die Zahl und plötzlich fühlt sich die ganze Mühe der letzten Tage wertlos an. Noch bevor du gefrühstückt hast, überlegst du, was du heute weglassen solltest.

Ich kenne das Gefühl, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Bei mir begann es mit einem sehr schmächtigen Körper, Schmerzen und dem Wunsch, endlich etwas verändern zu können. Was ich daraus mitgenommen habe: Wer ohnehin schon an sich zweifelt, braucht nicht noch mehr Vorwürfe.

Deshalb interessiert mich als Coach zuerst das Warum. Hast du wirklich keinen Fortschritt gemacht? Oder beurteilst du ihn gerade an einer einzelnen Zahl? Fehlt dir Disziplin? Oder fehlt ein Essen, das dich durch deinen Arbeitstag trägt?

Female Energy verbindet Ernährung, Training und deinen Alltag mit einem Blick auf deinen Zyklus. Diese kostenlose Ausgabe gibt dir einen ersten Einblick und konkrete Schritte zum Ausprobieren.

> Ich möchte, dass du nach dem Lesen weniger an dir zweifelst und besser weißt, was du als Nächstes tun kannst.

Dein Isa

Was brauchst du gerade?

Tippe auf ein Thema. Unten kommst du jederzeit ins Menü zurück oder direkt zu deiner ersten Woche.

Die Waage verstehen >
Schwankungen richtig einordnen

Den Zyklus einordnen >
Zusammenhänge erkennen

Einfacher essen >
Drei Ideen aus dem Programm

Training kennenlernen >
Begriffe und zwei Bewegungen

Meine erste Woche >
Deine Schritte im Überblick

Die Vollversion >
Inhalte und nächster Schritt

Drei Mahlzeitenideen. Zwei Übungserklärungen. Eine erste Woche, mit der du anfangen kannst.

Für erwachsene Frauen. Vor einem Kaloriendefizit bei Schwangerschaft, Stillzeit, Untergewicht, Essstörungen oder relevanten Erkrankungen ist fachliche Begleitung wichtig. Hinweise zur Nutzung findest du auf Seite 16.

Falls Links in einer Vorschau nicht reagieren: PDF herunterladen und in einem PDF-Reader öffnen. Du brauchst hier nichts auszufüllen.

Ein höherer Wert ist noch kein Rückschritt.

Die Waage misst dein Gesamtgewicht. Sie kann nicht erkennen, ob sich seit gestern Körperfett, Wasser oder der Inhalt deines Verdauungstrakts verändert hat.

Wasser
Auch rund um den Zyklus veränderlich.

Verdauung
Essen und Darminhalt wiegen mit.

Körpergewebe
Veränderungen brauchen einen Verlauf.

EIN BLICK IN DIE FORSCHUNG

In einer Untersuchung mit 42 Frauen war das Gewicht während der Menstruation im Mittel etwa 0,45 kg höher; zugleich war mehr extrazelluläres Wasser messbar. Das ist ein Studienmittelwert, keine feste Regel für deinen Körper. [1]

Dein nächster Schritt

Wenn du dich wiegst, vergleiche möglichst ähnliche Bedingungen: dieselbe Waage, morgens nach dem Toilettengang und vor dem Frühstück. Beurteile mehrere vergleichbare Wochen statt eines Tages. Bei wiederkehrenden Schwankungen können ähnliche Zyklusabschnitte beim Vergleich helfen.

> Ein höherer Wert ist kein Auftrag, heute eine Mahlzeit zu streichen.

Wenn Wiegen dich stark belastet, darfst du es weglassen. Routinen, Kraft und dein Befinden liefern ebenfalls Informationen.

Female Energy: Vollversion ansehen >

MENÜ | MEINE WOCHE | VOLLVERSION

Vier Abschnitte. Dein eigener Verlauf.

Tag 1 ist der erste Tag deiner Menstruation. Der natürliche Zyklus reicht bis zum Tag vor der nächsten Blutung. Die Abschnitte können unterschiedlich lang sein. [2]

1

Blutung

Die Follikelphase beginnt bereits jetzt. Manche Frauen fühlen sich unverändert, andere haben Beschwerden.

2

Weitere Follikelphase

Ein Follikel reift heran; Östrogen steigt typischerweise. Mehr Energie ist möglich, aber keine Pflicht.

3

Eisprungzeit

Die Eizelle wird freigesetzt. Der Zeitpunkt ist nicht bei allen Frauen Tag 14.

4

Lutealphase

Nach dem Eisprung steigt Progesteron. Appetit und prämenstruelle Beschwerden können sich verändern. [3]

Vereinfachte Reihenfolge: Die Kästen zeigen keine Zeitanteile und keine Leistungskurve. Eine App kann den Eisprung nicht allein durch Abzählen bestätigen.

Entscheidend ist, was du bei dir wiedererkennst. Wie du das im Alltag nutzt, steht auf Seite 6.

Female Energy: Vollversion ansehen >

MENÜ | MEINE WOCHE | VOLLVERSION

Dein Befinden gehört mit in den Plan.

Zyklusorientiert heißt bei Female Energy: Zusammenhänge verstehen und deine tatsächliche Belastbarkeit beachten. Ein App-Symbol allein legt weder dein Training noch deine Essensmenge fest. [4]

1 **Du fühlst dich gut.**

Bleib bei deinem vorgesehenen Ablauf. Du musst eine passende Einheit nicht vorsorglich reduzieren, nur weil ein Kalender eine bestimmte Phase anzeigt.

2 **Es ist heute deutlich schwerer.**

Prüfe Schlaf, Essen, Stress und Beschwerden. Eine kürzere Einheit, weniger Widerstand oder Erholung können passender sein. Verändere bewusst, statt dich für den Tag abzuwerten.

3 **Beschwerden schränken dich stark ein.**

Starke Schmerzen, auffällige Blutungen oder eine unerwartet ausbleibende Periode gehören medizinisch abgeklärt. Ein E-Book kann die Ursache nicht feststellen. [3]

PHASE UNKLAR? DU KANNST TROTZDEM BEGINNEN.

Bei hormoneller Verhütung lässt sich der natürliche Vier-Abschnitt-Verlauf nicht einfach übertragen. Die kombinierte Pille unterdrückt beispielsweise den Eisprung. Beobachte dann vor allem dein tatsächliches Befinden. [5]

> Dein Zyklus ist eine zusätzliche Information. Du bist mehr als dein Zyklustag.

Female Energy: Vollversion ansehen >

MENÜ MEINE WOCHE VOLLVERSION

Du musst dich nicht durch den Tag hungern.

Morgens nur Kaffee. Mittags etwas Kleines. Abends öffnest du den Kühlschrank und könntest alles essen. Wenn dir das bekannt vorkommt, lohnt sich zuerst ein Blick auf deinen Tag.

Für Fettverlust braucht es über die Zeit ein passendes Energiedefizit. Das bedeutet nicht, dass du ständig hungrig sein musst. Wenn dein Essen dich dauerhaft erschöpft und beschäftigt, sollte die Planung überprüft werden. [6]

Vor der Periode kann der Appetit anders sein.

Veränderter Appetit gehört zu möglichen prämenstruellen Beschwerden. Das ist individuell und erklärt nicht automatisch jeden hungrigen Abend. [3]

1. **Die nächste Mahlzeit festlegen**
   Überlege schon vor dem großen Hunger, was du essen wirst. Auf Seite 8 findest du drei Möglichkeiten aus Female Energy.

2. **Eine lange Lücke erkennen**
   Wenn zwischen zwei Mahlzeiten viele Stunden liegen, plane eine passende Zwischenmahlzeit oder verschiebe deine Essenszeiten.

3. **Die Gesamtmenge mitdenken**
   Öl, Nüsse, Getränke und kleine Extras gehören dazu. Gleichzeitig soll die Tagesmenge ausreichen, damit Essen, Training und Alltag zusammenpassen.

> Hunger ist eine Information. Kein Beweis dafür, dass du zu schwach bist.

Female Energy: Vollversion ansehen >

MENÜ MEINE WOCHE VOLLVERSION

Dein nächstes Essen kann einfach sein.

Diese Mahlzeitenideen stammen aus der Vollversion. Wähle für morgen eine davon und besorge die Zutaten. Du brauchst dafür kein neues Küchensystem.

01 · CREMIG UND SCHNELL

Skyr oder Magerquark mit Beeren. Eine passende, abgemessene Menge Mandeln oder Mandelmus kann die Mahlzeit ergänzen. Beeren nach Verpackungshinweisen zubereiten.

02 · WARM AUS DER PFANNE

Hähnchenbrust, Putenbrust oder Seelachs mit Zucchini, Paprika oder Spinat. Öl bewusst abmessen, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und die Zutaten vollständig durchgaren.

03 · KALT UND VORBEREITET

Körniger Frischkäse oder gekochte Eier mit Gurke, Tomaten und Radieschen. Eine passende Avocadomenge ergänzt die Auswahl. Leicht verderbliche Zutaten gekühlt aufbewahren.

Das sind Mahlzeitenideen, kein berechneter Tagesplan. Die Mengen richten sich nach deiner gesamten Ernährung, deinem Bedarf und deiner Verträglichkeit. Du musst nicht alle drei am selben Tag essen.

Du möchtest wissen, welche Mengen das Programm vorsieht? Die Vollversion erklärt Makro-Tabelle, Lebensmittelauswahl und die Prüfung deiner Ausgangswerte.

VOLLVERSION ENTDECKEN >

Female Energy: Vollversion ansehen >

MENÜ | MEINE WOCHE | VOLLVERSION

Du brauchst einen Ablauf, den du verstehst.

Vielleicht bist du schon im Gym, aber nicht sicher, was du dort machen sollst. Dann ist mehr Anstrengung nicht automatisch die Lösung. Erst einmal brauchst du eine Übung, die du kontrolliert ausführen kannst, und eine verständliche Vorgabe.

BEGRIFF	DAS BEDEUTET ER
Wiederholung	Eine vollständige, kontrollierte Bewegung.
Arbeitssatz	Mehrere Wiederholungen nach dem Aufwärmen.
RIR / Reserve	Geschätzt noch mögliche saubere Wiederholungen am Satzende.
Progression	Bei vergleichbarer Technik mehr Wiederholungen oder später mehr Widerstand.

SO LIEST DU 2 × 8-12

Zwei Arbeitssätze mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen. Schaffst du zehn und neun mit der vorgesehenen Reserve, liegst du im Bereich. Erst wenn beide Sätze oben ankommen und die Technik passt, folgt ein kleiner Lastschritt.

Das Beispiel erklärt die Trainingssprache der Vollversion; es ist noch kein vollständiger Plan. Zum Lernen einer neuen Bewegung startest du leichter. Muskelversagen ist keine allgemeine Voraussetzung für wirksames Training. [7]

Du möchtest einen Wochenrhythmus für Gym oder Zuhause? Sieh dir an, was in der Vollversion enthalten ist.

VOLLVERSION ENTDECKEN >

Erst die Bewegung. Dann mehr Belastung.

Diese zwei Übungen kommen in Female Energy vor. Für den ersten Kontakt geht es um Technik. Wähle eine davon, bewege dich vorher kurz locker und probiere zunächst einige leichte, kontrollierte Wiederholungen.

Kniebeuge mit Körpergewicht

1. **Stabil aufstellen**
   Füße ungefähr schulterbreit, Zehen leicht nach außen, Druck über den ganzen Fuß.

2. **Kontrolliert bewegen**
   Beuge Hüfte und Knie gemeinsam. Knie folgen der Richtung der Zehen. Gehe nur so tief, wie du Balance und Kontrolle behältst. Richte dich ruhig wieder auf.

Glute Bridge am Boden

1. **Ruhig aufbauen**
   Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und stelle die Füße stabil auf. Spanne den Bauch leicht an.

2. **Aus der Hüfte strecken**
   Hebe das Becken, bis Oberkörper und Oberschenkel ungefähr eine Linie bilden. Senke kontrolliert ab. Drücke dich nicht zusätzlich ins Hohlkreuz.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Lerne eine Bewegung kennen. Bei Unsicherheit lass sie dir fachkundig zeigen. Bei Schmerzen beenden. Satzanzahl, Wiederholungen und Steigerung ergeben sich anschließend aus einem passenden Plan; diese Technikprobe ist keine komplette Trainingseinheit.

Sieben kleine Schritte. Ein machbarer Anfang.

Tippe auf eine Aufgabe mit Pfeil. Die Reihenfolge darfst du anpassen. Diese Woche dient dem Einstieg; sie verspricht keine Gewichtsabnahme in sieben Tagen.

1 **Die Waage einordnen** >
Lies, warum ein einzelner Wert nicht genügt.

2 **Ein Essen vorbereiten** >
Wähle eine Mahlzeitenidee und besorge die Zutaten.

3 **Eine Bewegung kennenlernen** >
Wähle eine der zwei Übungen und lerne die Technik.

4 **Dein Befinden beachten** >
Prüfe Schlaf, Hunger, Energie und Beschwerden.

5 **Den Hunger ernst nehmen** >
Plane die Mahlzeit vor deiner längsten Essenspause.

6 **Ein Stück Alltag bewegen**
Wenn es passt, ergänze einen Spaziergang von 10-15 Minuten.

7 **Einen Schritt beibehalten** >
Entscheide, was geholfen hat und was du anpasst.

Der Spaziergang an Tag 6 ist eine mögliche Ergänzung für deinen Alltag, wenn deine Gesundheit es erlaubt. Bewegung zählt auch außerhalb des Gyms. [8]

Female Energy: Vollversion ansehen >

Bevor du den Plan wieder verwirfst.

Ein schwieriger Tag kann sich anfühlen, als wäre alles wieder beim Alten. Bevor du einen neuen Plan suchst, schau dir an, was tatsächlich passiert ist.

1. **Was klappt schon?**
   Hast du eine Mahlzeit vorbereitet? Eine Übung verstanden? Einen Spaziergang eingebaut? Das sind konkrete Fortschritte in deiner Umsetzung, auch wenn sie noch keine Gewichtsabnahme beweisen.

2. **Was macht es schwer?**
   Fehlt Zeit zum Kochen, ist die Pause zwischen Mahlzeiten zu lang oder ist die Trainingseinheit zu groß? Benenne eine konkrete Hürde.

3. **Was lässt sich passend verändern?**
   Bereite ein einfacheres Essen vor, ändere ein Zeitfenster oder wähle eine kleinere Einheit. Bei ständigem Hunger oder Erschöpfung gehört auch die Energiezufuhr auf den Prüfstand.

Deinen Gewichtstrend beurteilst du über mehrere vergleichbare Wochen. Ein einzelner Ausschlag und eine Woche zum Kennenlernen reichen dafür nicht. Wie du Wiegen einordnest, steht auf Seite 4.

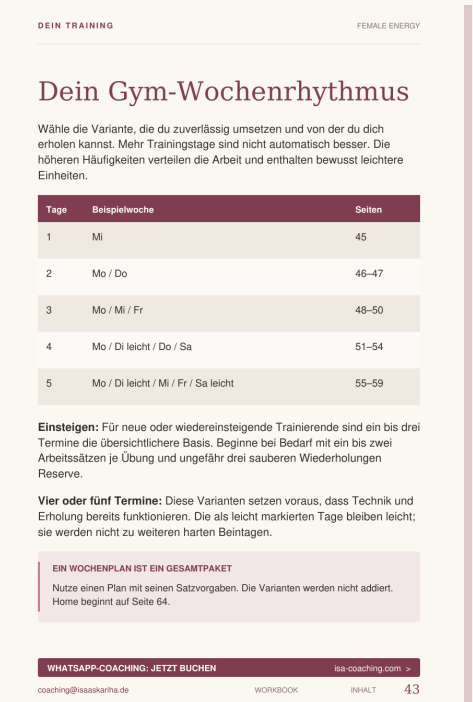
> Der nächste Schritt ist nicht automatisch strenger. Er soll passender werden.

Du möchtest auch die Mengen, deinen Trainingsrhythmus und spätere Anpassungen verstehen? Genau dort geht Female Energy weiter.

VOLLVERSION ENTDECKEN >

Von ersten Ideen zu einem ganzen System.

Zwei Originalseiten zeigen dir den Aufbau der Vollversion. Dort findest du die vollständigen Tabellen, Pläne und Erklärungen zur Anwendung.



DEIN TRAINING FEMALE ENERGY

Dein Gym-Wochenrhythmus

Wähle die Variante, die du zuverlässig umsetzen und von der du dich erholen kannst. Mehr Trainingstage sind nicht automatisch besser. Die höheren Häufigkeiten verteilen die Arbeit und enthalten bewusst leichtere Einheiten.

Tage	Beispielwoche	Seiten
1	Mi	45
2	Mo / Do	46–47
3	Mo / Mi / Fr	48–50
4	Mo / Di leicht / Do / Sa	51–54
5	Mo / Di leicht / Mi / Fr / Sa leicht	55–59

Einsteigen: Für neue oder wiedereinsteigende Trainierende sind ein bis drei Termine die übersichtlichere Basis. Beginne bei Bedarf mit ein bis zwei Arbeitssätzen je Übung und ungefähr drei sauberen Wiederholungen Reserve.

Vier oder fünf Termine: Diese Varianten setzen voraus, dass Technik und Erholung bereits funktionieren. Die als leicht markierten Tage bleiben leicht; sie werden nicht zu weiteren harten Beintagen.

EIN WOCHENPLAN IST EIN GESAMTPAKET

Nutze einen Plan mit seinen Satzvorgaben. Die Varianten werden nicht addiert. Home beginnt auf Seite 64.

WHATSAPP-COACHING: JETZT BUCHEN isa-coaching.com >

coaching@isaaskariha.de WORKBOOK INHALT 43

DEIN WOCHENRHYTHMUS



DEINE ERNÄHRUNG FEMALE ENERGY

Dein Ernährungsplan: klare Auswahl, klare Mengen

Du musst die Ernährung nicht jeden Tag neu erfinden. Female Energy gibt dir dafür eine konkrete Makro-Tabelle nach Körpergewicht und feste Lebensmittellisten. Du wählst daraus passende Zutaten und lernst, welche Mengen deinen Tagesrahmen ergeben.

So beginnst du: Erfasse dein aktuelles Körpergewicht unter vergleichbaren Bedingungen. Suche den zugehörigen Tabellenwert. Plane deine Mahlzeiten aus den vorgesehenen Lebensmitteln und dokumentiere die Mengen zunächst möglichst vollständig.

Die Obstregel im Programm: Beeren sind die vorgesehene Ausnahme. Andere Obstsorten sind in dieser Programmphase nicht vorgesehen. Die Mahlzeitenbeispiele und die Einkaufsliste folgen dieser Auswahl.

Wichtig für die Einordnung: Das ist eine konkrete Programmregel. Sie bedeutet nicht, dass anderes Obst allgemein ungesund ist oder automatisch Fettaufbau verursacht. Ebenso ist die Makro-Tabelle eine Ausgangsplanung und kein individuell nachgewiesener Bedarf jeder Frau mit diesem Gewicht.

MERKSATZ · Erst verstehen, dann vereinfachen

Du musst nicht für immer tracken. Aber du sollst einmal verstehen, welche Mengen du tatsächlich isst. Danach entscheiden Verlauf, Hunger, Energie, Training und Verträglichkeit über passende Anpassungen.

WHATSAPP-COACHING: JETZT BUCHEN isa-coaching.com >

coaching@isaaskariha.de WORKBOOK INHALT 87

DEINE ERNÄHRUNGSSTRUKTUR

Verkleinerte Originalseiten. Die Abbildungen allein ersetzen keine passende Ernährungs- oder Trainingsplanung.

Was bekomme ich zusätzlich? >

Female Energy: Vollversion ansehen >

So geht es für dich weiter.

Die Free Edition gibt dir einen ersten Einblick. Die Vollversion führt die einzelnen Bereiche zu einem ausführlichen Ablauf zusammen.

DEIN EINSTIEG	DAS KOMMT IN DER VOLLVERSION DAZU
Gewicht und Zyklus einordnen	Vertiefung zu Beschwerden, Verlauf und Forschung
Drei Mahlzeitenideen	Makro-Tabelle, Lebensmittellisten, Einkauf und Mengenplanung
Zwei Bewegungen kennenlernen	Gym-Pläne für 1-5 Tage und Home-Pläne
Trainingsbegriffe verstehen	Weitere Übungserklärungen und Hinweise zur Steigerung
Sieben erste Alltagsschritte	Routinen, Rückblicke und Anpassungen im Verlauf

Du bekommst ein digitales Praxisbuch zum selbstständigen Arbeiten. Persönliches WhatsApp-Coaching ist separat buchbar und nicht im E-Book enthalten.

Female Energy vollständig entdecken >

Inhalte, aktueller Preis und Kaufmöglichkeit auf isa-coaching.com.

Female Energy: Vollversion ansehen >

Du musst nicht alles alleine zusammensuchen.

Du hast jetzt einen ersten Überblick: Die Waage erzählt nicht die ganze Geschichte. Dein Zyklus verdient Aufmerksamkeit. Und ein guter Anfang darf aus einer Mahlzeit und einer verstandenen Übung bestehen.

Wenn du daraus einen wiederholbaren Ablauf machen möchtest, ist die Vollversion der nächste Schritt. Du kannst sie der Reihe nach lesen oder direkt zu deiner aktuellen Frage springen.

Passt das zu mir?

ICH BIN NOCH ANFÄNGERIN.

Begriffe und Übungen werden erklärt. Starte mit einem passenden Umfang und lass dir neue Bewegungen bei Bedarf vor Ort zeigen.

ICH TRAINIERE LIEBER ZUHAUSE.

Die Vollversion enthält auch Home-Pläne. Für einzelne Übungen brauchst du unter anderem ein geeignetes Band und eine sichere Befestigung.

ICH MÖCHTE PERSÖNLICHE RÜCKMELDUNG.

Das E-Book ist zum selbstständigen Arbeiten gedacht. Individuelle Betreuung kannst du separat als WhatsApp-Coaching buchen. Den Kontakt erhältst du nach bestätigter Coachingbuchung und Zahlung.

Jetzt die Vollversion ansehen >

Persönliches Coaching ansehen >

Ein Einstieg, der zu dir passen soll.

Für wen diese Ausgabe gedacht ist

Für erwachsene Frauen, die Ernährung, Training und ihren Körper besser verstehen möchten. Eine Gewichtsabnahme sollte gesundheitlich sinnvoll sein. Dein Wert hängt nicht von einer Kleidergröße ab.

Plane kein Kaloriendefizit auf eigene Faust bei Schwangerschaft, Stillzeit, Untergewicht oder einer aktuellen beziehungsweise früheren Essstörung. Bei Erkrankungen oder Medikamenten, die Gewicht, Kreislauf oder Blutzucker beeinflussen, besprich Veränderungen mit deinem Behandlungsteam.

Starke oder neue Beschwerden, ausbleibende Blutungen und anhaltende Erschöpfung gehören abgeklärt. Die Free Edition und die Vollversion ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung oder individuell notwendige Ernährungstherapie.

Über diese Ausgabe

Redaktionell gekürzter Einstieg auf Grundlage von Female Energy, digitale Vollversion mit 153 Seiten, Stand 28. Oktober 2026. Die Free Edition enthält keine persönliche Betreuung, keine ausfüllbaren Arbeitsblätter und kein vollständiges Diät- oder Trainingsprogramm.

Autor und Herausgeber: isa askariha health coaching · Inhaber: Isa Askariha
Basler Platz 1 · 60329 Frankfurt am Main
coaching@isaaskariha.de · isa-coaching.com

© 2026 Isa Askariha. Free Edition · 29. Oktober 2026.
Foto und Markenabbildungen aus der Vollversion, unverändert übernommen. Kein bestimmtes Abnehmtempo oder Ergebnis wird zugesichert. Die Quellen stützen einzelne Grundlagen, nicht die Wirksamkeit des Gesamtprogramms.

Female Energy: Vollversion ansehen >

Die Grundlagen zum Nachlesen.

[1] **Kanellakis et al. · 2023**

Changes in body weight and body composition during the menstrual cycle.

Messungen bei 42 Frauen; Gewichtsschwankungen im Zusammenhang mit extrazellulärem Wasser. Kein individueller Sollwert.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[2] **NHS**

Periods and fertility in the menstrual cycle.

Grundlagen des natürlichen Zyklus. Die vier Abschnitte auf Seite 5 sind eine vereinfachte Orientierung.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[3] **NHS**

PMS (premenstrual syndrome).

Mögliche Beschwerden, Unterschiede zwischen Frauen und Hinweise auf passende Unterstützung.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[4] **McNulty et al. · 2020**

The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women.

Systematische Übersicht und Metaanalyse: geringe, unsichere mittlere Unterschiede; individuelle Einordnung statt allgemeiner Phasenvorgaben. DOI: 10.1007/s40279-020-01319-3.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

Quellen geprüft am 29. Oktober 2026. Übungs- und Mahlzeitenbeispiele sind praktische Übertragungen aus Female Energy; sie wurden nicht als Free-Edition-Gesamtprogramm wissenschaftlich getestet.

Wissen und Praxis gehören zusammen.

[5] NHS

What is the combined pill?

Die kombinierte Pille unterdrückt den Eisprung. Andere Verhütungsmethoden können sich unterscheiden.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[6] NHS

Overweight and obesity in adults.

Einordnung von Gewichtsmanagement, Energiebilanz und individueller Unterstützung.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[7] American College of Sports Medicine · 2026

ACSM Unveils Landmark 2026 Resistance Training Guidelines.

Offizielle Zusammenfassung: regelmäßiges, individuell passendes Krafttraining; Muskelversagen ist keine allgemeine Voraussetzung.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

[8] World Health Organization

Physical activity.

Alltagsbewegung zählt. Ein kurzer Spaziergang ist ein möglicher Einstieg, keine vollständige Bewegungsempfehlung.

QUELLE ÖFFNEN > ZUM THEMA >

Quellen geprüft am 29. Oktober 2026. Übungs- und Mahlzeitenbeispiele sind praktische Übertragungen aus Female Energy; sie wurden nicht als Free-Edition-Gesamtprogramm wissenschaftlich getestet.