WENIGER STRESS.
MEHR BALANCE.
MEHR DU.

Wie deine Atmung und die unterstützenden Produkte von Partner.co dein Nervensystem beruhigen und deine Hormonbalance unterstützen können

Vortrag von Désirée | Breathe&Be

Kennst du das?

Abends erschöpft – aber der Kopf kreist weiter

Gereizt ohne erkennbaren Grund

Schlechter Schlaf, Heisshunger, aufgebläht

Die Energie ist nicht mehr dieselbe

Atme mit mir: 5 Sek. ein – 5 Sek. aus

Gaspedal und Bremse

Gaspedal

Sympathikus

- Aktiviert und macht leistungsfähig
- Herz schneller, Atmung flacher
- z. B. Stau, Zeitdruck, Sorgen

Bremse

Parasympathikus

- Ruhe, Erholung, Verdauung
- Herzschlag wird ruhiger
- Vagusnerv: verbindet Gehirn, Herz, Lunge, Darm

Balance heisst: flexibel wechseln zwischen Aktivität und Erholung.

Stress und Hormone

Adrenalin

Kommt blitzschnell: Herz schlägt schneller, du wirst wach und bereit.

Cortisol

Morgens hoch, abends tief. Bei Dauerstress bleibt er oben – und stört Schlaf und Stoffwechsel.

Zyklus-Hormone

Östrogen und Progesteron schwanken vor den Tagen und in den Wechseljahren. Progesteron kann den Atem schneller und flacher machen.

Dauerstress heisst oft: schlechterer Schlaf, Stimmungsschwankungen, mehr Fettspeicherung.

Der Teufelskreis

Besonders in den Wechseljahren

Stress → **Schlechter Schlaf** → **Weniger belastbar** → **Noch empfindlicher auf Stress**

… und wieder von vorne

Perimenopause: Östrogen und Progesteron schwanken. Das kann Schlaf, Stimmung und Belastbarkeit beeinflussen – viele Frauen berichten von innerer Unruhe und Schlafproblemen.

Genau hier kann die bewusste Atmung unterstützen.

Dein Atem: die Fernbedienung

STRESS
Atmung wird schneller und flacher

RUHE
Atmung wird ruhig und gleichmässig

UMGEKEHRT
Bewusste Atmung verändert die Stressreaktion

Eine sanfte, lange Ausatmung unterstützt einen ruhigeren Zustand.

Probier's aus: entschleunigt atmen

3	6
Sek. einatmen, durch die Nase, ganz sanft	Sek. ausatmen, durch den Strohhalm-Mund

Trotz Sport keine Veränderung?

Das Problem ist selten Disziplin – oft sind es deine Hormone.

Cortisol

Dauerstress hält dich im Alarm- und Speichermodus

Insulin

Blutzuckerspitzen fördern Fettanlagerung und Heisshunger

Hormone

Ab 30 verändert sich das hormonelle Gleichgewicht

Stoffwechsel

Zu oft Diät, zu wenig Struktur

Mehr Sport und weniger Essen – das hilft vielen Frauen nicht weiter. Wir wollen Lösungen.

Partner.co: 4 Hebel für Balance

Die Tropfen von Partner.co können dich dabei unterstützen:

1 **Cortisol beruhigen**
weniger innerer Stress, erholsamer Schlaf, weniger Wassereinlagerungen

2 **Insulin stabilisieren**
weniger Heisshunger, stabiler Blutzucker, konstantere Energie

3 **Hormone im Gleichgewicht**
stabilere Stimmung, bessere Regeneration, weniger Stress-Essen

4 **Stoffwechsel aktivieren**
Fettverbrennung unterstützen, mehr Kraft und Energie

Day & Night Drops

Day Drops
Enthalten ausgewählte Pflanzenextrakte sowie Chrom und Biotin. Chrom unterstützt einen normalen Blutzuckerspiegel, Biotin den Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems.

Night Drops
Enthalten unter anderem L-Theanin und pflanzliche Inhaltsstoffe, die im Zusammenhang mit Entspannung und Regeneration stehen.

Das Ziel: Den Körper tagsüber bei Energie und Stoffwechsel zu begleiten und abends Ruhe und Regeneration in den Mittelpunkt zu stellen.

Die Drops enthalten keine Hormone.



Reset & Transform

PHASE 1 · 7 TAGE

Reset

Entlastung. Struktur. Stoffwechsel-Neustart.

- ✓ Kein Zucker
- ✓ Kein Alkohol
- ✓ Kein Koffein
- ✓ Klare Mahlzeitenstruktur

PHASE 2 · 14 TAGE

Transform

Fettverbrennung. Muskelaktivierung. Alltagstauglichkeit.

- ✓ Stabile Energie
- ✓ Kontrollierter Appetit
- ✓ Fettreduktion
- ✓ Bessere Regeneration

Dein Begleitpaket

- ✓ Begleitete WhatsApp-Gruppe
- ✓ Klarer 21-Tage-Fahrplan mit Detox zum Einstieg
- ✓ Tägliche Day & Night Hormone Balance Drops
- ✓ Hormonfreundliche, alltagstaugliche Rezepte
- ✓ Strukturierte Lebensmittelliste
- ✓ Schlaf- & Stress-Guidelines
- ✓ Tägliche Orientierung & Motivation

Schlaf: vorher und nachher

Praxisbeispiel: Sleep Score und Ruheherzfrequenz, je 4 Wochen

VORHER 29. März – 25. April



NACHHER 26. April – 23. Mai

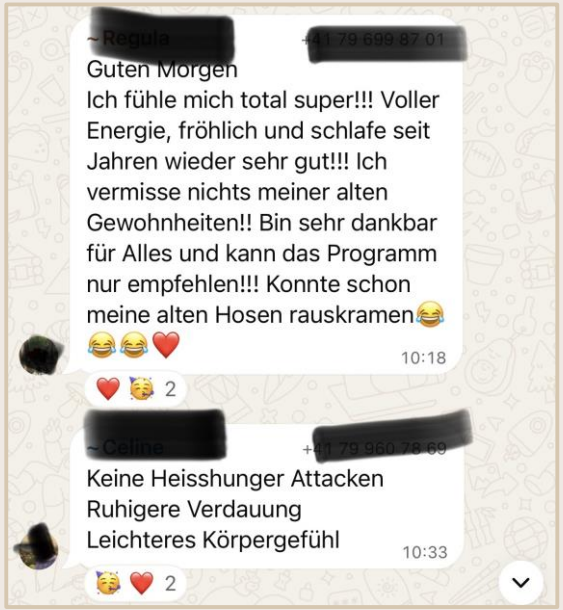


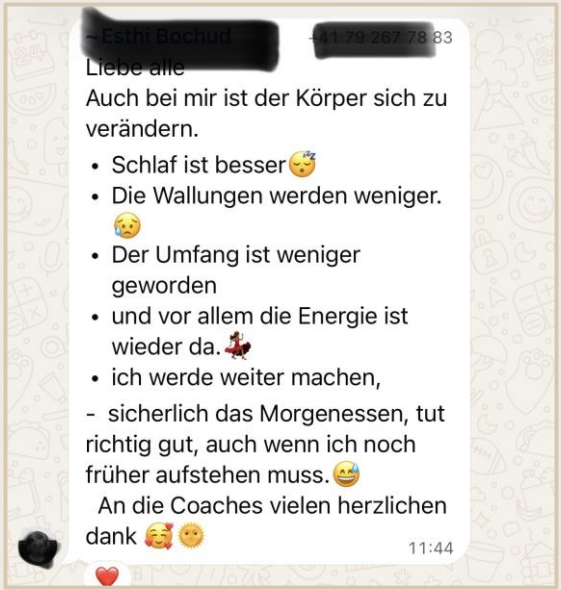
Was auffällt

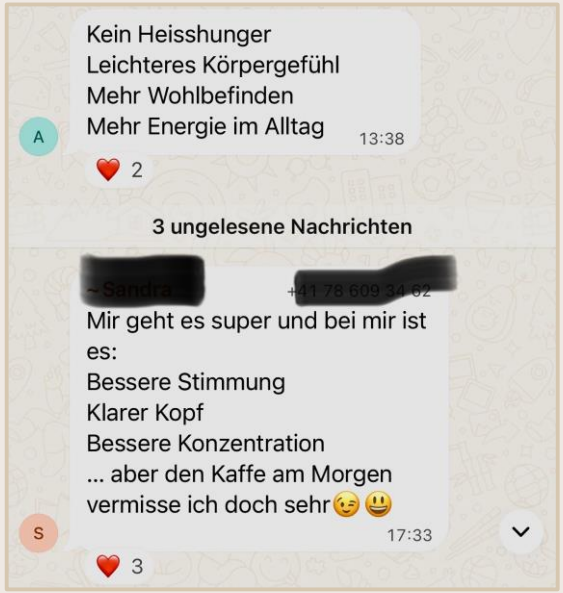
- Sleep Score: weniger Einbrüche, meist im oberen Bereich
- Ruheherzfrequenz: deutlich tiefer

Kundenstimmen

Aus der Reset & Transform WhatsApp-Gruppe

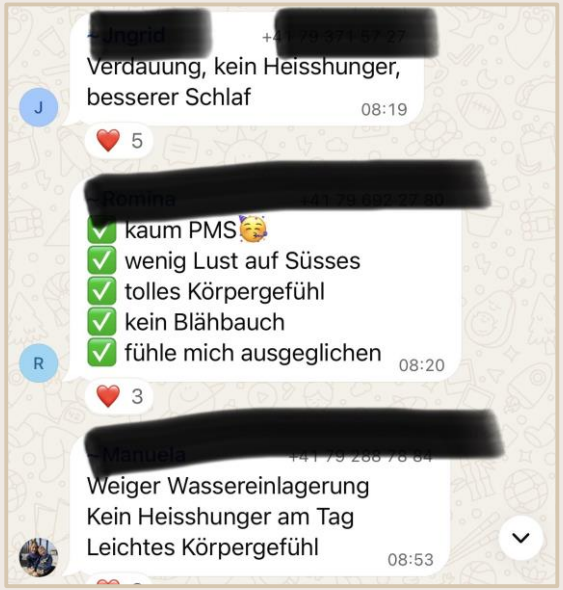


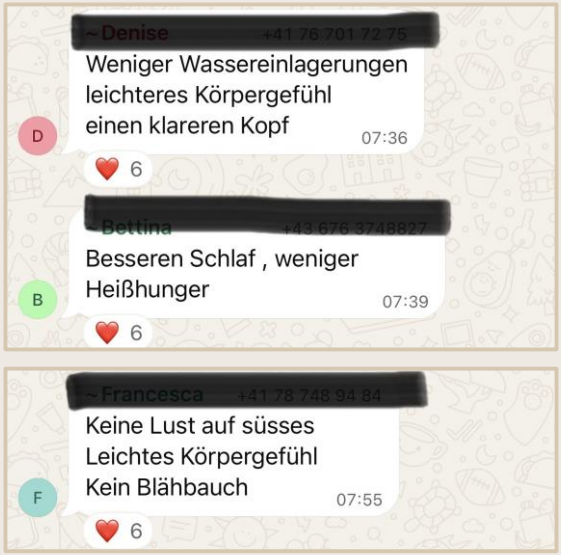


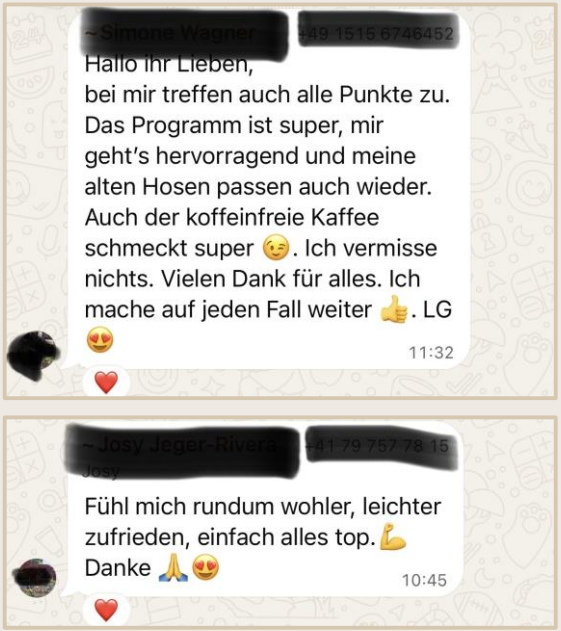


Kundenstimmen

Aus der Reset & Transform WhatsApp-Gruppe

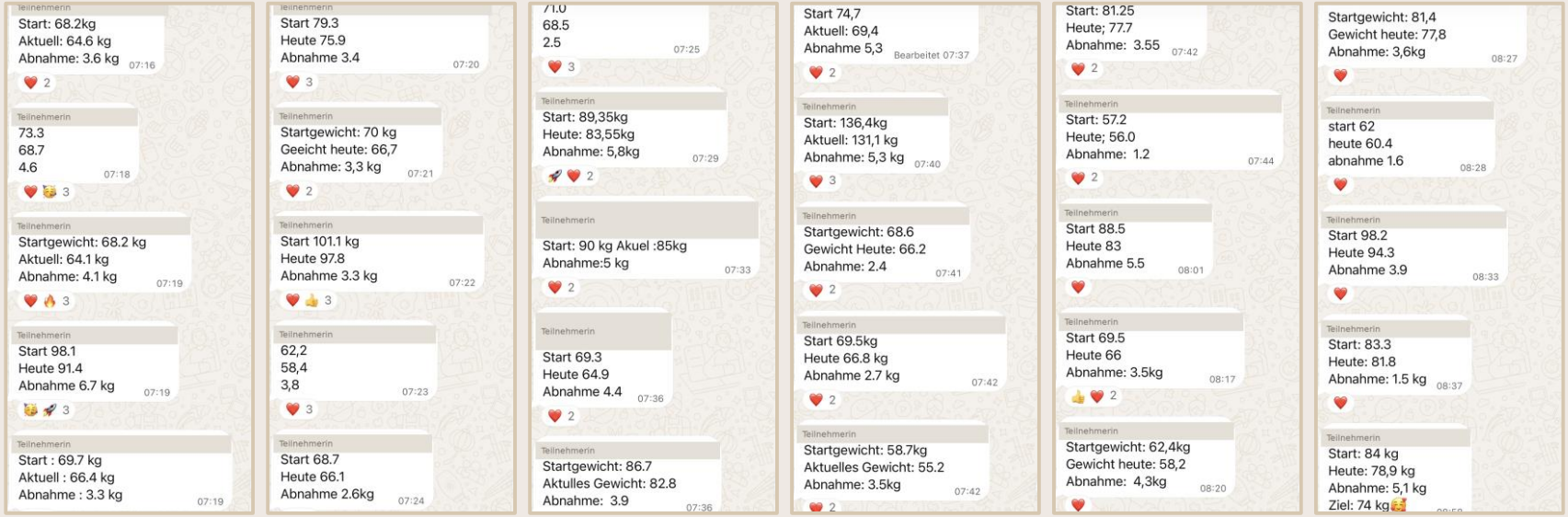






Wiegeergebnis an Tag 19

Aus der Reset & Transform WhatsApp-Gruppe



Wie geht es weiter?



Breath Ball App

Gratis für deine Atemübungen

Breathe & Be

Mehr Informationen und persönliche Begleitung

Rezension

Hat dir mein Vortrag gefallen? Dein Feedback interessiert mich

WENIGER STRESS.
MEHR BALANCE.
MEHR DU.

- Stress ist okay – Erholung gehört dazu
- Dein Atem ist deine Fernbedienung
- Veränderung beginnt mit einem bewussten Atemzug

Danke! Désirée | Breathe&Be