

01

**Immer
dasselbe.**

**Und trotzdem
fühle ich mich
nicht gut.**

SHE
bygsoond

Ich soll weniger
essen.

Ich soll mich
mehr bewegen.

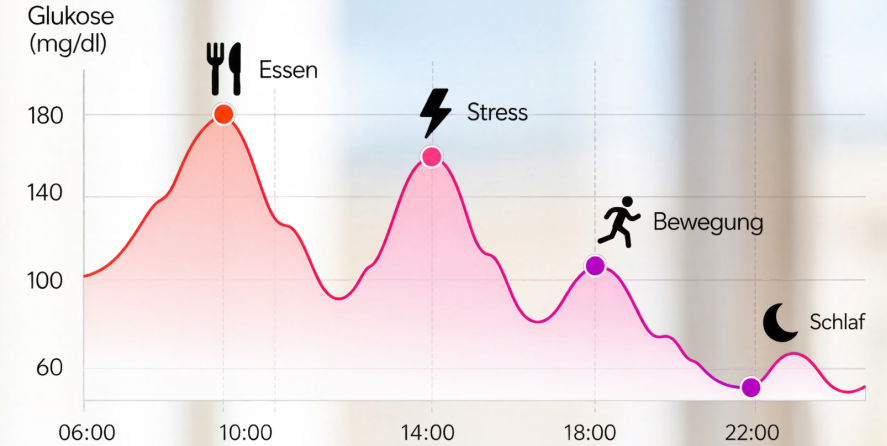
Ich soll mich
gesünder
ernähren.

Das ist alles
normal.

Das sind halt die
Wechseljahre.



**Was, wenn wir
direkt sehen
könnten,
was unser Körper uns
sagt.**



In Echtzeit.

Aus „Ich sollte ...“ wird „Ich sehe ...“

Ich sollte
weniger essen.



Ich sehe,
wie mein Körper auf
unterschiedliche Lebensmittel reagiert.

Ich sollte
mich gesünder
ernähren.



Ich sehe,
welche Mahlzeiten mich
lang satt und stabil halten.

Ich sollte
mehr Sport machen.



Ich sehe,
wie schon 10 Minuten Bewegung
nach dem Essen meine Kurve verändert.

Ich sollte
einfach weniger
Stress haben.



Ich sehe,
wie Stress meinen Blutzucker erhöht –
und was mir hilft, ihn wieder zu senken.

Das sind halt
die Wechseljahre.



Ich sehe,
wie meine Hormone, mein Schlaf und
mein Stoffwechsel zusammenhängen –
und was ich konkret tun kann.

FÜR UNTERNEHMEN

Echte Prävention. Bevor Krankheit entsteht.



Früh erkennen.

Risiken sichtbar machen,
bevor Krankheit entsteht.



Gesundheit fördern.

Leistungsfähige,
zufriedene Mitarbeitende.



Nachhaltig profitieren.

Weniger Ausfälle,
niedrigere Kosten.