

Du willst wieder mehr Energie, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag?

(und weniger Bauchfett)

**Exogene Ketone können Dich dabei
sehr gut und vielseitig unterstützen**

Ketose & exogene Ketone kompakt und einfach erklärt



**Naturidentische exogene Ketone sind keine Wunderpille.
Aber sie können deinem Stoffwechsel genau den Schub geben, den
viele Menschen brauchen.**

Das passiert mit deinem Stoffwechsel, wenn du Ketone trinkst...

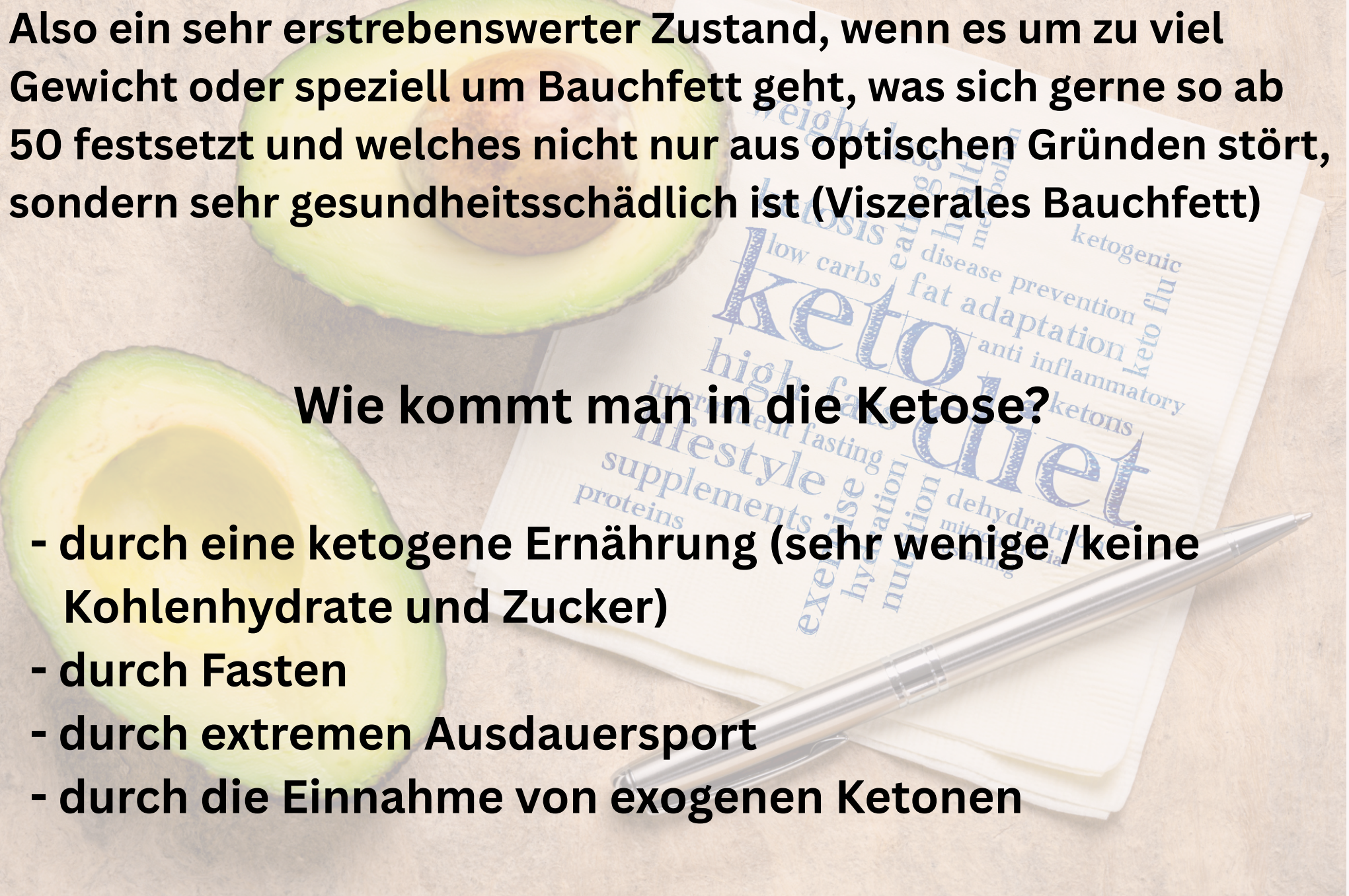
- **weniger Heißhunger**
- **stabilerer Blutzucker**
- **mehr Energie**
- **bessere Konzentration**
- **besserer Schlaf**
- **weniger Bauchfett**

Ketose ist ein natürlicher Stoffwechselzustand, bei dem unser Körper anstelle von Glukose (Zucker) Fett zur Energiegewinnung nutzt. Also ganz einfach gesagt unser Fettstoffwechsel. Wenn wir denn einen haben.

Viele Frauen in unserem Alter stecken in einem dominanten Glucosestoffwechsel fest und kommen gar nicht mehr in einen Fettstoffwechsel.

Sind jedoch für einen längeren Zeitraum keine Kohlenhydrate / Zucker zur Energiegewinnung vorhanden, die Energievorräte aufgebraucht, beginnt unser Körper in der Leber Ketone zu produzieren, die sogenannte Ketogenese.

Dazu geht er an unsere Fettreserven, baut Fette ab, und zu Energielieferanten/Ketone für seine Energiegewinnung um.



Also ein sehr erstrebenswerter Zustand, wenn es um zu viel Gewicht oder speziell um Bauchfett geht, was sich gerne so ab 50 festsetzt und welches nicht nur aus optischen Gründen stört, sondern sehr gesundheitsschädlich ist (Viszerales Bauchfett)

Wie kommt man in die Ketose?

- durch eine ketogene Ernährung (sehr wenige /keine Kohlenhydrate und Zucker)
- durch Fasten
- durch extremen Ausdauersport
- durch die Einnahme von exogenen Ketonen

Warum das so spannend für Frauen ab 50 ist:

- In den Wechseljahren wird der Stoffwechsel langsamer
- Energie und Konzentration lassen nach
- Die Fähigkeit, Fett zu verbrennen, nimmt ab
- Blutzuckerschwankungen - häufig Insulinresistenz
- Heisshunger
- Schlafstörungen = mehr Cortisol = mehr Bauchfett
- weniger Belastbarkeit

Ketose setzt bei allen Punkten an – wie ein natürlicher „Schub“ für Körper und Geist

Vorteile der exogenen Ketone für Frauen ab 45 die wichtigsten Benefits

1. mehr mentale Klarheit / Konzentration

mehr Fokus, geistiger Frische und weniger „Brain Fog“

2. deutlich mehr Energie – weniger Müdigkeit

Exogene Ketone bringen uns schnell, und für 4-6 Stunden, in die Ketose mit allen ihren Vorteilen

3. Stabiler Blutzucker

keine Mittagstiefs nach dem Essen, keinen Heisshunger, können bei **Insulinresistenz** regulierend wirken

4. Stabile Stimmung

Ketone wirken oft stimmungsstabilisierend und können helfen, hormonbedingte Schwankungen auszugleichen, da sie den Parasympaticus aktivieren

5. Verbesserte Fettverbrennung

geht häufig auch bei Schlanken ans Bauchfett

6. Viele Frauen berichten, dass sie besser schlafen

(Besserer Schlaf - weniger Cortisol - weniger Bauchfett)

7. Wir kommen in die Autophagie

unseren körpereigenen Reinigungsprozess. Verlangsamt Alterungsprozesse und reduziert Entzündungen

8. Unterstützung beim Abnehmen

sie vermeiden Heisshunger. Wir essen/snacken weniger

Was sind exogene Ketone

„Exogen“ bedeutet: von außen zugeführt. Exogene Ketone sind Ketonkörper, die man als Nahrungsergänzung einnimmt – z. B. in Form eines Pulvers im Getränk.

Sie liefern direkt verwertbare Ketone, unabhängig von der Ernährung.

Was sie NICHT sind:

eine Wunderpille zum Abnehmen

ein Ersatz für gesunde Ernährung oder Bewegung

Was sie können:

Deinen Körper innerhalb von 30–60 Minuten in Ketose versetzen. Und zwar mit sämtlichen Vorteilen einer Ketose auch wenn ihr euch nicht ketogen ernährt.

Sie sind wie ein kleines Helferteam im Hintergrund, welches Euch unterstützt, und Euch alles leichter macht.

Vor allem in hormonellen Umstellungsphasen und bei Insulinresistenz

Ich arbeite ausschliesslich mit natürlichen, bioidentischen Ketonen.

Das sind Ketonkörper aus fermentierten Pflanzenfetten die an Salze und Elektrolyte gebunden sind.

Sie werden über einen Fermentierungsprozess natürlich hergestellt.

Vegan, glutenfrei und mit Erythrit oder Stevia gesüßt

Es gibt momentan nur einen einzigen Hersteller der diese anbietet, und alles was Ihr online findet sind synthetische Ketone, egal wie es formuliert wird.

Diese haben nicht dieselbe Qualität und Wirkung, werden vom Körper schlechter verwertet und daher ist der Unterschied in der spürbaren Wirkung sehr gross.

Ich würde nie synthetische Hormone nehmen und eben so wenig nehme ich synthetische Ketone

Häufig gestellte Fragen:

Wieso halten exogene Ketone den Blutzucker stabil?

Sie liefern dem Körper sofort eine alternative Energiequelle – und zwar unabhängig von Glukose.

Normalerweise schwankt der Blutzucker stark, wenn wir Kohlenhydrate essen: er steigt schnell an, Insulin wird ausgeschüttet, und danach fällt er wieder ab, oft mit Heißhunger verbunden.

Mit exogenen Ketone, hat er sofort „Brennstoff“ zur Verfügung. Dadurch muss er weniger auf Glukose zurückgreifen, die Ausschläge im Blutzucker bleiben flacher, und die Insulinantwort wird entlastet. Bedeutet: Weniger Heißhunger & konstantere Energie .

Wieso wird die Fettverbrennung unterstützt?

Exogene Ketone unterstützen die Fettverbrennung indirekt, indem sie Energie liefern, ohne den Blutzucker stark zu erhöhen, wodurch die Insulinantwort niedrig bleibt und der Körper leichter auf seine Fettreserven zugreifen.

Ketone wirken appetithemmend und stressdämpfend, was indirekt den cortisolbedingten Fettabbau im Bauchbereich reduziert.

Benötigt man exogene Ketone bei ketogener Ernährung?

Nein, man braucht sie bei ketogener Ernährung nicht zwingend. Sie können aber sinnvoll sein, wenn Keto oder Fasten für den Körper zusätzlichen Stress bedeuten – zum Beispiel bei hoher Belastung, Schlafproblemen, Insulinresistenz oder in den Wechseljahren.

Exogene Ketone unterstützen den Körper dann mit verfügbarer Energie, ohne den Stoffwechsel zusätzlich zu belasten, und helfen auch, in Ketose zu bleiben, wenn man sich nicht 100% ketogen ernährt

Muss man sich ketogen ernähren, wenn man exogene Ketone trinkt?

Nein, mit den exogenen Ketonen bist du innerhalb 30-60 Minuten in Ketose- unabhängig von deinem Essen. Dein Körper nutzt dann die Ketone zur Energiegewinnung. Natürlich ist eine gesunde Ernährung sinnvoll und mit den Ketonen auch viel einfacher dauerhaft umzusetzen- dich besser zu fühlen und dein Gewichtziel zu erreichen.

Warum hat man mehr Energie und Konzentration

Exogene Ketone liefern schnell verfügbare Energie für Gehirn und Muskeln, unabhängig vom Blutzucker, wodurch Energie konstanter bleibt und Fokus sowie mentale Klarheit zunehmen, ohne die typischen Leistungseinbrüche durch Insulinschwankungen.

Meiner Meinung nach sollten Nahrungs-ergänzungsmittel oder Ketone, egal was man zuführt, immer nur ein Teil eines gesunden Lebensstils sein.

Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, genügend Trinken, Eiweiß, Sport und Stressmanagement.

Und Lachen & Freude :-)

Uns dabei zu unterstützen, dafür eignen sich die naturidentischen, therapeutischen Exogenen Ketone perfekt

Ein Booster für alle Frauen in unserem Alter, aber speziell geeignet für die, die etwas Gewicht und Bauchfett verlieren, den Stoffwechsel wieder in Gang bringen möchten, ihren Blutzucker regulieren müssen und gesünder und energievoller leben möchten

**Sieh dir gerne das informative kurze Video zu den exogenen Ketonen an die ich nutze und empfehle.
Klicke auf den Link**

 **Link**

Du bekommst hier über mich nicht nur die besten exogenen Ketone am Markt, sondern auch persönliche Anleitung, Infos und Betreuung wie du sie bestmöglichst für dich nutzt.

**Bestellanleitung für Ketone
(Klick auf den Link)**

 **Link**

**Hast du noch Fragen zu den exogenen Ketonen
schreib mir auf WhatsApp eine Nachricht**

klicke hier Iris 



KETONES