DecodeYou

WORKBOOK

Mach sichtbar, was dich stärkt – dein Workbook für echte Fortschritte. Durch Messen, Verstehen und Umsetzen.

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

WILLKOMMEN ZU DECODEYOU

Workbook - Modul 2

Dieses Kapitel begleitet dich durch dein zweites Modul.

Du hast nun schon ein paar Tage den Sensor am Arm – dein **Baseline-Check** ist gemacht. Du hast beobachtet, wie dein Körper ganz ohne Veränderung auf deinen Alltag reagiert.

Dieses Kapitel hilft dir dabei:

- die ersten Muster in deinen Werten zu erkennen,
- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Schlaf, Stress & Bewegung besser zu verstehen
- und die nächsten Schritte gezielt auszuwählen.

Jetzt geht es darum, **mögliche Stellschrauben** zu testen – ganz ohne Druck.

Denn nicht jede Methode wirkt bei jeder Frau gleich.
Was zählt, ist das, was bei dir funktioniert.

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

DEIN CHECK-IN

Was war deine wichtigste Erkenntnis aus dem letzten Modul?

Notiere sie hier:

_____

_____

_____

_____

Dein Reminder:

"Nicht Disziplin bringt Veränderung – sondern Neugier & Klarheit."

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

PRAKTISCH SCHLÄGT PERFEKT

So sieht ein ausgleichender Teller aus:

🔄 Für einen **stabilen Blutzucker & mehr Energie** im Alltag:

🥦 ½ Teller Gemüse (Ballaststoffe, Volumen, Vitamine)
🌱 ¼ Teller Protein (Eiweiß sättigt & stabilisiert)
🍚 ¼ Teller Kohlenhydrate (langsame Sorten bevorzugt)

🏋️‍♀️ Wenn dein Ziel ist: **Körperfett reduzieren & Muskeln aufbauen**:

🥦 ½ Teller Gemüse
🌱 ⅓ Teller Protein
🍚 Rest Kohlenhydrate (kleinere Portion, bewusst gewählt)

Diese Variante kann dich besonders in der Lutealphase oder bei niedrigem Energielevel am Nachmittag unterstützen.

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

Weil Leben Nahrung braucht

DEINE PERSÖNLICHEN STELLSCHRAUBEN

Markiere, was dir am meisten hilft:

- ✅ weniger schnelle Kohlenhydrate
- ✅ mehr Gemüse & Hülsenfrüchte
- ✅ hochwertige Proteine
- ✅ gesunde Fette
- ✅ längere Pausen zwischen den Mahlzeiten
- ✅ Weniger Mahlzeiten
- ✅ Abendessen früher & leichter
- ✅ Frühstück später

Was hast du schon ausprobiert? Was möchtest du testen?

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

Say Hi2Health

Weil Leben Nahrung braucht

DEINE 7-TAGE-EXPERIMENTE

Teste, wie dein Körper auf kleine Hacks reagiert – mit Sensor & Gefühl.

Ziel: Lernen statt Perfektsein.

Nutze hierfür das **Ernährungsprotokoll** aus Modul 1 sowie die **Ernährungsexperimente** aus Modul 2.

Folgende Experimente kannst du über die 10 besten Blutzucker Hacks hinaus probieren:

✅ +90 Minuten Schlaf als üblich
✅ Atemübungen bei Snack-Gelüsten
(z.B. 4x tief ein- und ausatmen)
✅ Bittertropfen ohne Alkohol
(z.B. nach dem Essen oder bei Snack-Gelüsten)
✅ Micro-Übungen vor oder nach dem Essen
(z.B. Hampelmann, Treppen-Sprint oder ähnliches)

Ernährungs-protokoll

Ernährungs-experimente

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de

DEINE 7-TAGE-EXPERIMENTE

Dein bester Hack im Alltag

Was hast du gelernt?

Welche Kombinationen haben dir gutgetan?
Gab es Überraschungen?
Was möchtest du beibehalten?

*Notiere deine **3 wichtigsten Erkenntnisse**:*

_____

_____

_____

Fragen & Aha-Momente für die nächste Session

Was willst du unbedingt fragen oder teilen?

_____

Copyright © SayHi2Health GmbH | www.sayhi2health.de | info@sayhi2health.de