

FÜR DICH FÜR DICH FÜR DICH FÜR DICH
BONUS
FÜR DICH FÜR DICH FÜR DICH FÜR DICH

0€ POST-PILL CHECKLISTE

Starte in ein hormonfreies
Leben, ohne Angst vor
Regelschmerzen und
Zyklusschwankungen





Ich freue mich sehr, dass du aktiv deine Hormongesundheit in die Hand nehmen möchtest. Daher lass uns gleich loslegen und schon bald wird dein Wunsch sich erfüllen.

Vielleicht hast du schon "Ja" zu einem Leben ohne Pille gesagt und somit "Ja" zu dir Selber.

Diese Checkliste unterstützt dich, bei den ersten Schritten auf diesem Weg. Sie gibt dir die wichtigsten Fragen und Tipps an die Hand, um gezielt und gestärkt in ein sicheres und hormonfreies Leben zu starten.

Du erfährst, wie du deinen Körper nach hormoneller Verhütung gezielt unterstützen kannst.

Lass uns direkt starten!

IN
diesem

WORTKBOOK

wirst
Du ...



- ✓ erfahren wie Du deinen Körper nach der hormonellen Verhütung gezielt unterstützen kannst
- ✓ lernen welche alternativen Verhütungsmethoden es gibt und wie du deinen Zyklus auf natürliche Weise beobachtest
- ✓ sehen, dass die wertvollen Hinweise für dein körperliches und emotionales Wohlbefinden, dir den Übergang so einfach wie möglich gestalten sollen

1.Vorbereitung 6

Informiere dich umfassend

2.Absetzen der Pille 7

Schritt für Schritt

3.Körperliche Unterstützung 8

Pflege deinen Körper

4.Zyklusbeobachtung 9

Lerne deinen Körper kennen

5.Emotionaler Support 10

Achte auf dein Wohlbefinden

6.Langfristige Perspektive 11

Denke an die Zukunft



CHECKLISTE

Mit dieser Checkliste bist du bestens gerüstet, um den Schritt in ein hormonfreies Leben zu wagen. Sei geduldig mit dir selbst und höre auf deinen Körper – du wirst die Veränderungen meistern und gestärkt daraus hervorgehen!

Vorbereitung

- Hast du dich über alternative Verhütungsmethoden informiert?
- Hast du einen Termin mit deinem Frauenarzt vereinbart?

Zyklusbeobachtung

- Fährst du ein Zyklustagebuch?
- Hast du ein Zyklusblatt, App oder ein anderes Hilfsmittel zur Zyklusbeobachtung?

Absetzen der Pille

- Hast du einen Plan, wann du die Pille absetzen möchtest?
- Hast du dich auf mögliche Entzugserscheinungen vorbereitet?

Emotionaler Support

- Wie gehst du mit Stimmungsschwankungen um?
- Hast du ein unterstützendes Umfeld?

Körperliche Unterstützung

- Wie sieht deine Ernährung aus?
- Nimmst du genug Vitamine und Mineralstoffe zu dir?
- Hast du dich über natürliche Mittel zur Unterstützung deines Hormonhaushalts informiert?

Langfristige Perspektive

- Hast du dir Gedanken über eine langfristige Verhütungsmethode gemacht?
- Bist du bereit, flexibel zu bleiben und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen?

Eine ausführliche Erklärung findest du auf den folgenden Seiten



01 VORBEREITUNG

Vorbereitung und eine umfassende Information ist das A und O.

Hast du dich über alternative Verhütungsmethoden informiert?

- Recherchiere über natürliche Methoden wie die symptothermale Methode, Kondome oder Kupferspirale.

Hast du einen Termin mit deinem Frauenarzt vereinbart?

Tipp: Bespreche deinen Wunsch, die Pille abzusetzen, und lasse dich zu alternativen Verhütungsmethoden beraten.

02 ABSETZEN DER PILLE

Der Übergang von hormoneller Verhütung zu einem natürlichen Zyklus erfordert sorgfältige Planung und Vorbereitung. Weshalb es Schritt für Schritt erfolgen sollte.



Hast du einen Plan, wann du die Pille absetzen möchtest?

- Wähle einen Zeitpunkt, der für dich am besten passt, z.B. nach dem Ende eines Blisters.

Hast du dich auf mögliche Entzugserscheinungen vorbereitet?

- Informiere dich über mögliche körperliche und emotionale Reaktionen und wie du damit umgehen kannst.

KÖRPERLICHE UNTERSTÜTZUNG

Pflege deinen Körper

01

Wie sieht deine Ernährung aus?

Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten.

02

Nimmst du genug Vitamine und Mineralstoffe zu dir?

Besonders wichtig sind Vitamin B6, B12, D, Magnesium und Zink.

03

Hast du dich über natürliche Mittel zur Unterstützung deines Hormonhaushalts informiert?

Heilkräuter wie Himbeere oder Frauenmantel können hilfreich sein. Manchmal auch der Mönchspfeffer, doch dieser ist nicht für jede geeignet.

Ziel:

Je besser du deinen Körper bereits vor dem Absetzen der Pille aufstellst, umso gestärkter kann er mit der hormonellen Umstellungsphase umgehen.



04 ZYKLUSBEOBACHTUNG

Lerne deinen Körper und seine Sprache kennen.

Führst du ein Zyklustagebuch?

- Notiere täglich deine Körpertemperatur, den Zervixschleim und andere körperliche Veränderungen.

Hast du ein Zyklusblatt, App oder ein anderes Hilfsmittel zur Zyklusbeobachtung?

- Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die dir helfen können, deinen Zyklus zu tracken.

05 EMOTIONALER SUPPORT

Nicht nur die körperliche Unterstützung ist wichtig, sondern achte ebenfalls auf dein emotionales Wohlbefinden.

Dazu folgende Impulsfragen:



Wie gehst du mit Stimmungsschwankungen um?

- Finde gesunde Wege, Stress abzubauen, z.B. durch Sport, Meditation oder Gespräche mit Freunden.

Hast du ein unterstützendes Umfeld?

- Sprich mit deinem Partner, Freunden oder einer Vertrauensperson über deine Entscheidung und die Veränderungen, die auf dich zukommen.



01 LANGFRISTIGE PERSPEKTIVE

Denke an die Zukunft

Hast du dir Gedanken über eine langfristige Verhütungsmethode gemacht?

- Überlege, welche Methode am besten zu deinem Lebensstil und deinen Bedürfnissen passt.

Bist du bereit, flexibel zu bleiben und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen?

WICHTIG: Manchmal braucht es Zeit und Geduld, die richtige Balance zu finden.

+++ ZUSÄTZLICHE TIPPS:

01

Hydration

Trinke genug Wasser, um deinen Körper zu unterstützen.

02

Schlaf

Sorge für ausreichend Schlaf, um deinem Körper die nötige Regeneration zu ermöglichen.

03

Bewegung

Regelmäßige Bewegung hilft, den Hormonhaushalt zu stabilisieren.



EIN PAAR WORTE ZU MIR

Ich freue mich sehr, dass du den ersten Schritt zu einem Leben ohne Pille gegangen bist und deiner hormonellen Verhütung den Rücken kehren willst. Dazu gratuliere ich dir von Herzen!

Mein Name ist Carolin, ich bin **Heilpraktikerin für Frauengesundheit** und zertifizierte **NFP-Beraterin mit Senisplan®** und Zykluswissen.



Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es nicht den einen Weg gibt beim Absetzen der Pille.



Besonders für eine stabile Zyklusgesundheit und bei Kinderwunsch ist eine ganzheitliche Unterstützung sinnvoll.



In meiner Praxis hat sich ein ganzheitlicher Ansatz, in dem der Zellstoffwechsel, Leber, Darm und Nebennieren mit einbezogen werden bewährt.

Mit dieser Checkliste hast du die ersten Schritte und die Beantwortung der wichtigsten Fragen vor und nach Absetzen hormoneller Verhütung an der Hand.

Damit kannst du nun in die weitere Umsetzung gehen. Gerne unterstütze ich dich mit meinem Online-Programm "**Leben ohne Pille**" auf deinem Weg dabei.

dein Carolin 

Wie geht es weiter?

Stell dir vor, dass dein Zyklus sich nach dem Absetzen der Pille ganz natürlich und normal einspielt. Wunderbar und einzigartig!

Aber was ist normal? Bei etwa 20 % der Frauen trifft das leider nicht zu und der Zyklus spielt verrückt, während die Hormone jeden Monat Achterbahn fahren.

Du willst von Anfang an gleich vorsorgen? Dann verpasse im Oktober nicht den Start von Leben ohne Pille!

In diesem Zyklus-Coaching-Gruppenprogramm erhältst du alles an die Hand, für einen gesunden und hormonfreien Zyklus.

Um garantiert und sicher hormonfrei in eine Leben ohne Pille zu starten.

Trage dich jetzt unverbindlich in die Warteliste ein und erhalte:

- Einen besonderen Wartelisten-Bonus
- Als Allererstes Zugriff auf die Programm-Inhalte



>> HIER KLICKEN UND UNVERBINDLICH IN DIE WARTELISTE EINTRAGEN!

Wichtig:

“Leben ohne Pille” IST NUR FÜR KURZE ZEIT GEÖFFNET!

Verpasse also nicht den Start und trage dich unverbindlich auf die Warteliste ein:

>> Hier klicken und unverbindlich in die Warteliste eintragen!

“Leben ohne Pille” BRINGT DIR:

- Sicherheit, dass du mit deinem Wissen Dir und deinem Zyklus vertrauen kannst: 6 Module, von der Funktionsweise bis zur direkten Beobachtung und ganzheitlichen Unterstützung
- zeitsparende Anleitungen, um schneller zum Erfolg zu gelangen: Checklisten, Protokolle, Beobachtungsbögen u.v.m.
- 12-Wochen Intensiv-Betreuung und Antworten auf deine Fragen in 5 LIVE Q&As
- eine wertvolle Gruppe, in welcher du deine Gedanken und Tipps austauschen kannst

>> Jetzt hier klicken und in Warteliste eintragen!

DU HAST NOCH FRAGEN?

DANN MELDE DICH BEI MIR UNTER:



lebenohnepille.de



info@naturheilkunde-paf.de

Deine Carolin 

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis

Copyright © Carolin Irnhauser

Veröffentlichung 2024

Disclaimer

Die Inhalte in dieser Checkliste wurden mit großer Sorgfalt recherchiert und ersetzen keine Therapie und auch keine therapeutische Beratung.

Die Inhalte dienen ausschließlich der Weiterbildung und Information. Zudem erheben die Inhalte keinen Anspruch auf Vollständigkeit und keine Garantie auf Aktualität und Richtigkeit. Sie dürfen auch nicht als Grundlage einer eigenständigen Diagnose herangezogen werden. Dies sollte von einem Arzt oder geschulten Therapeuten erfolgen.

Heilpraktikerin Carolin Irnhauser übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Beschwerden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Inhalte ergeben sollten.



HEILPRAKTIKERIN | NFP-BERATERIN