

**ANGELINA BY
ANGICARE**

**DEIN ENERGIE
WOCHENGUIDE**

ENERGIE WOCHENGUIDE

Kleine Veränderungen für mehr
Energie, Kraft und Leichtigkeit in
deiner Ernährung

Ernährung darf sich leicht
anfühlen – auch mit 35, 45, 55
und ...



ERNÄHRUNG DARF SICH LEICHT ANFÜHLEN

Hallo, ich bin ANGELINA

So schön, dass Du da bist.

Meine Reise hat mit Anfang 30 gestartet als ich gemerkt habe: Ich funktioniere nur noch, statt wirklich Energie zu haben. Also habe ich angefangen, Dinge zu verändern – nicht radikal, sondern Schritt für Schritt.

Ich habe meine Ernährung pflanzenbetonter gestaltet, aber bewusst mit Fokus auf gute Proteine. Aus fünfmal Joggen pro Woche wurden drei bis vier kurze Krafttrainings zuhause – 20 bis 30 Minuten reichen. Ich habe gelernt, auf meinen Blutzucker zu achten, statt den ganzen Tag zu snacken. Und auch meinen Alkoholkonsum habe ich deutlich reduziert.

Ein Ritual begleitet mich dabei schon besonders lange: Seit über 20 Jahren faste ich einmal im Jahr bewusst – für meine Leber, für meinen Kopf, für einen echten Neustart. Dieses Thema liegt mir mittlerweile so am Herzen, dass ich mich gerade zur Fastenleiterin ausbilden lasse, um dich und andere Frauen darin noch tiefer begleiten zu können.

Mit Mitte 30 kamen dann Meditation, Achtsamkeit und Breathwork dazu – kleine Rituale, die aus reinem Funktionieren wieder echtes Spüren gemacht haben.

Das Ergebnis: Mit 40 fühle ich mich stärker und energiegeladener als mit 30.

Als zertifizierte Ernährungsberaterin begleite ich heute Frauen ab 35 genau diesen Weg – alltagstauglich, ohne Perfektionsdruck, mit echten Ergebnissen. In diesem Guide zeige ich dir die ersten Schritte davon.



Deine Angelina

Kennst du das?

Du isst eigentlich schon relativ bewusst. Und trotzdem fühlst du dich oft nicht so fit, wie du es dir wünschst.

Morgens kommst du schwer in Gang. Nachmittags gegen 15 Uhr fällt dir plötzlich die Energie weg. Und abends bist du komplett platt – obwohl du "eigentlich nur" funktioniert hast: Job, Familie, Termine, ständige Erreichbarkeit.

Du kennst dich vielleicht in einem oder mehreren dieser Punkte wieder:

- Du sagst "ich ernähre mich doch eigentlich gesund" – und wunderst dich trotzdem, warum die Energie fehlt.
- Du weißt theoretisch viel über Ernährung, Bewegung und Regeneration, schaffst es aber nicht, daraus einen verlässlichen Alltag zu bauen.
- Du fällst in stressigen Phasen genau in die Gewohnheiten zurück, die dir eigentlich guttun würden – Sport, Pausen, gutes Essen.
- Du hast das Gefühl, ein gesunder Lebensstil würde bedeuten, ständig diszipliniert und konsequent zu sein – und genau davor schreckst du zurück.
- Du möchtest dich wieder stärker, wacher und lebendiger fühlen – ohne noch ein zusätzliches Projekt in deinem ohnehin vollen Alltag zu beginnen.

Und genau hier setzt dieser Guide an.

Du brauchst keine radikale Ernährungsumstellung und keine perfekte Morgenroutine. Du brauchst Klarheit statt widersprüchlicher Tipps – und kleine Anker, die wirklich in deinen Alltag passen.

Ab 35 verändert sich einiges in deinem Körper: dein Stoffwechsel, dein Hormonhaushalt, deine Energiereserven. Das bedeutet nicht, dass weniger möglich ist. Es bedeutet nur, dass du bewusster steuern darfst, was dir wirklich Energie gibt.

Deshalb findest du in diesem Guide einfache Schritte für deinen Tag, deine Woche und deinen Monat. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Starte mit einem Punkt. Dann mit dem nächsten. Und genau so entsteht Veränderung, die bleibt.

So kann ein optimaler Tag aussehen

Morgens

Starte eiweißreich, damit du stabiler – und energiegeladener – in den Tag kommst.

Gerade ab 35 lohnt es sich, hier bewusst hinzuschauen: ein eiweißreicher Start hält deinen Blutzucker stabil und verhindert, dass dir schon vormittags die Energie wegsackt.

Beispiele:

Joghurt oder Skyr mit Beeren, Nüssen und Samen

Rührei mit Gemüse

Porridge mit Proteinquelle, Beeren und Nussmus

Vollkornbrot mit Ei, Frischkäse oder Hummus und Gemüse

Kleiner Anker:

Frage dich morgens: Wo ist meine Eiweißquelle? – Das ist bis heute der erste Gedanke in meinem eigenen Alltag.

Mittags

Baue dir einen bunten Teller - Orientierung:

½ Teller Gemüse

¼ Teller Eiweiß

¼ Teller sättigende Basis

plus gute Fette und Geschmack

Beispiele:

Bowl mit Ofengemüse, Kichererbsen, Feta und Kräuterdip

Kartoffeln mit Gemüse und Ei

Quinoa-Salat mit Linsen, Gurke, Tomate und Olivenöl

Vollkorn Wrap mit Hummus, Gemüse und Hähnchen oder Tofu

Kleiner Anker:

Iss nicht nur irgendetwas. Baue dir einen Teller. – Genau das war für mich der Wendepunkt weg vom ständigen Snacken.

So kann ein optimaler Tag aussehen

Nachmittags

Vermeide das typische Energie-Loch – genau der Moment, in dem viele Frauen ab 35 merken, wie sehr Blutzuckerschwankungen ihre Energie beeinflussen. Statt schnell Süßes zu snacken...

Besser:

Joghurt mit Zimt

Gemüsesticks mit Hummus

Energy Ball mit Eiweiß-/Ballaststoffquelle

ein gekochtes Ei

Eiweißshake

Kleiner Anker:

Wenn Snack, dann mit Eiweiß, Fett oder Ballaststoffen kombinieren. – Seit ich das mache, kenne ich das alte Nachmittagstief kaum noch.

Abends

Halte es einfach und leicht verdaulich. Denn die Darmarbeit nimmt ab 18 Uhr ab und daher kann z. B. Brot nicht mehr optimal verdaut werden.

Beispiele:

Gemüsesuppe

Gemüsepfanne mit Quinoa, Ei, Tofu oder Feta

Ofengemüse mit Dip

Kleiner Anker:

Abends darf es einfach sein. Du musst nicht nochmal neu anfangen. – Auch ich koche abends bewusst einfacher, als ich früher dachte, dass ich müsste.

Über den Tag verteilt

Trinken nicht vergessen.

Pausen machen.

Langsamer essen - lege dein Besteck nach jedem Happen an den Tellerrand.

Und vor allem: nicht perfekt sein wollen.

Ein guter Ernährungstag ist nicht der Tag, an dem alles perfekt war.

Es ist der Tag, an dem du dich bewusst unterstützt hast.

Täglich - Kleine Veränderungen

Du musst nicht jeden Tag alles abhaken.

Wähle dir 2–3 Punkte aus, die heute realistisch sind.

T Ä G L I C H

3–5 Gemüsefarben eingebaut pro Mahlzeit	☒
Eiweißreich gestartet	☐
Telleraufteilung beachtet	☐
Satt gegessen statt ständig gesnackt	☐
3–4 Mahlzeiten am Tag	☐
Heute bewusst etwas für meine Energie getan	☐

♥ DEINE NOTIZEN
WAS HAT MIR HEUTE GUTGETAN?

Wöchentlich- Kleine Rituale

WÖCHENTLICH

Achtsamkeit: Atemübung, Meditation	• Timer auf 3 Minuten stellen und die Augen schließen und nichts tun. • Wärme für deine Leber - Leberwickel - einfach eine Wärmflasche max. 60 Grad auf deine Leber für min. 30 Minuten legen	 ☐
30 Minuten Wochenplanung	• Planung der folge Woche: ◦ Welche Termine stehen fest? ◦ Welche wichtigen To Dos müssen erledigt werden? ◦ Wann ist Zeit zu kochen? ◦ Welche Gerichte werden gekocht	☐
3 Lebensmittel vorbereiten	• z. B. Sonntag ◦ Eier I Kartoffeln I Quinoa vorkochen I Kichererbsen im Backofen rösten	☐

💙 DEINE NOTIZEN

Monatlich- kleine Reflexion

MONATLICH

• Was hat mir gutgetan?	
• Was war realistisch?	
• Was hat mich überfordert?	
• Was möchte ich nächsten Monat leichter machen?	

WOCHENPLAN

WAS GIBT'S ZU ESSEN

WOCHE:

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			

EINKAUFSLISTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WOCHE:

Hinwei: Du kannst auch an einem Abend die vierfache Menge kochen und Übrnächsten Tag essen.

Eiermuffin

Zutaten

8 Eier
100 g TK Blattspinat aufgetaut
60 ml Mandelmilch
100 g geriebener Käse
100 g Pilze

Portionen

8 Muffins

Aufwand

15 Minuten

pro Portion

164 kcal
1,5 g Kohlenhydrate
11,7 g Fett
13,3 g Eiweiß

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Pilze in Scheiben schneiden.
3. Pilze und Blattspinat (vorher das Wasser ausdrücken) mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier in einer Schale verquirlen, einen Schuss Pflanzenmilch hinzugeben, salzen und geriebener Käse, Spinat und Pilze unterrühren.
5. Die Masse in die Muffin Förmchen füllen und in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten backen, bis das Ei stockt.

Quinoa Frittata

Zutaten

1 EL Olivenöl
1 kleine Zehe Knoblauch
100g frischer Spinat
100g gekochter Quinoa
2 Eier
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Chili (optional)
50g geriebener Käse



Portionen	Aufwand	pro Portion
2	20 Minuten	365 kcal
		20 g Kohlenhydrate
		23 g Fett
		19 g Eiweiß

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen und Auflaufform mit Backpapier auskleiden.
2. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Spinat waschen und Knoblauch hacken.
4. In der Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Spinat dünsten, bis sich sein Volumen stark reduziert hat.
Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Wenn der Quinoa fertig ist, 10 Minuten abkühlen lassen und mit der Spinat Masse und Eier vermischen.
6. Die Masse in die Auflaufform geben und 35 - 40 Minuten backen.
7. Alternativ kannst du das rohe Gericht bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern oder einfrieren. In der Gefriertruhe hält es sich bis zu 2 Monate.

Gemüse Pancakes mit Joghurt Dip

Zutaten

400 g Spitzkohl	2 TL Currypulver
100 g Pilze	100 ml Wasser
1 EL Mandelmus	50 g Pecorino
160 g Haferflocken	175 g pflanzlicher oder Schafsjoghurt
5 g Backpulver	20 g Petersilie
	1 Zehe Knoblauch

Portionen	Aufwand	pro Portion
2	15 Minuten	529 kcal
		53,4 g Kohlenhydrate
		19,6 g Fett
		26,5 g Eiweiß

Zubereitung

1. Spitzkohl fein hobeln und Pilze in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben und Mandelmus hinzufügen.
2. Haferflocken zu Mehl verarbeiten, Backpulver, Currypulver, Salz, Wasser und Mandelmus zum Gemüse dazu geben und kräftig verrühren. Dabei sollte genug Flüssigkeit aus dem Gemüse austreten, damit ein gleichmäßiger Teig entsteht. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser dazu geben.
3. Öl in eine heiße Pfanne geben. Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig glatt streichen. Zuerst 8 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze braten. Dann auf einen Teller stürzen und den Pancake auf der anderen Seite 3–4 Minuten ohne Deckel fertig braten.
4. Sojajoghurt mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken.
5. Zum Servieren Pancake in Stücke schneiden und mit Joghurt Dip servieren.
6. Der Teig reicht perfekt für eine Pfanne mit 28 cm Durchmesser. Bei einer kleineren Pfanne kannst du die Masse reduzieren oder auf zweimal braten.

Kartoffel-Amaranth-Bratlinge mit Salat

Zutaten

400 g mehliges Kartoffeln	1 TL Kurkuma
200 g Amaranth	Salat
1 EL Gemüsebrühepulver	Karotten
1 TL Paprikapulver	Dressing: Essig-Öl
1 Handvoll Petersilie	Salz, Pfeffer

Portionen	Aufwand	pro Portion
2	20 Minuten	380 kcal
		4,5 g Fett
		66 g Kohlenhydrate
		13 g Eiweiß

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 25 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Amaranth nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühepulver zubereiten.
3. Petersilie klein hacken.
4. Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, abgießen und mit einem Stampfer zerdrücken.
5. Den gequollenen Amaranth hinzufügen.
6. Restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
7. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, mit den Händen Taler formen und in einer Pfanne anbraten.
8. Salat waschen, Karotten im Thermomix zerkleinern und mit Dressing mischen.

Linsen-Dal mit Spinat & Reis

Zutaten

400 g rote Linsen
300 g TK Spinat **aufgetaut**
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Kurkuma
2 TL Ingwer (Pulver oder frisch)
400 g **gekochter** Vollkornreis (130 g rohem Reis)
1 TL Kokosöl
Salz, Pfeffer



Portionen	Aufwand	pro Portion
4	15 Minuten	501 kcal
		91 g Kohlenhydrate
		5 g Fett
		31 g Eiweiß

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten.
2. Gewürze hinzufügen und kurz mit anrösten, sodass die Aromen sich entfalten.
3. Linsen und Wasser dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Spinat unterrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Teller mit ca. 100 g gekochtem Reis vorbereiten und die Dahlsuppe darauf verteilen servieren.

Flüssige Pizza in Stücken – ohne Teig

Zutaten

250 g Vollkornmehl
300 ml Wasser
8 g Trockenhefe
1 Tomatendose
getrockneter Oregano
100 g geriebener Käse
Belag nach Wahl



Portionen Aufwand pro Portion

3

10 Minuten

426 kcal

63,6 g Kohlenhydrate

9,5 g Fett

20,6 g Eiweiß

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In eine große Schüssel Wasser, 2 TL Salz und 2 EL Olivenöl geben und gut mit Vollkornmehl vermengen. Es entsteht eine halbflüssige Mischung, nicht verwundert sein. Trockenhefe hinzufügen und erneut verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
3. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben.
4. Die Tomaten aus der Dose mit Olivenöl, Salz und getrocknetem Oregano vermengen und sparsam über den Teig verteilen. Das Ganze für 20 Minuten in den Ofen schieben.
5. Während die Pizza im Ofen ist, kannst du den gewünschten Belag vorbereiten.
6. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Käse und dem vorbereiteten Belag belegen und weitere 10 Minuten backen.

Bohnen Burger

Zutaten

Handvoll glatte Petersilie,	50 g Haferflocken, zart
2 Knoblauchzehen	1 Dose Kidneybohnen
2 rote Zwiebel	2 TL Senf, mittelscharf

Portionen	Aufwand	pro Portion
2	20 Minuten	259 kcal
		38,5 g Kohlenhydrate
		2,8 g Fett
		14,6 g Eiweiß

Zubereitung

1. Zwiebel, Petersilie und Knoblauch fein hacken.
2. Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten, Bohnen hinzufügen und auch zerkleinern.
3. In einer Schüssel die Haferflocken-Bohnen Masse mit Petersilie, Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen und für etwa 1 Stunde quellen lassen.
4. Erhitze Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze.
5. Forme aus der gequollenen Bohnenmischung gleich große Pattys.
6. Brate die Bohnen-Pattys in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für etwa 3-4 Minuten, bis sie knusprig und durchgebraten sind.

Feta auf Süßkartoffeln

Zutaten

1 Pck. Schafskäse
300g Süßkartoffeln
3 Knoblauchzehe
1 TL Paprika edelsüß
Olivenöl
Handvoll Petersilie
kleine Handvoll Walnüsse

Portionen

2

Aufwand

15 Minuten

pro Portion

367 kcal
31,4 g Kohlenhydrate
18,3 g Fett
19,6 g Eiweiß

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Grad Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Würfeln schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl marnieren.
3. Petersilie und Knoblauch klein hacken und mit 1 TL Olivenöl vermischen.
4. Schafskäse auf die Kartoffeln mit den Händen darüber bröseln und die Petersiliemarinade darüber träufeln und im Backofen für ca. 20 - 25 Minuten backen.

Zucchini Wrap gefüllt mit Caprese

Zutaten

4 Eier
400 g Zucchini
100 g geriebener Käse
1 Tomaten
1 Mozzarella
Olivenöl
Salz, Pfeffer



Portionen	Aufwand	pro Portion
2	20 Minuten	609 kcal 11 g Kohlenhydrate 44 g Fett 42 g Eiweiß

Zubereitung

1. Backofen auf 180°Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zucchini auf einer Reibe in feine Streifen hobeln. und mit einem Tuch die Flüssigkeit auspressen.
3. Die Eier gut mit den Zucchinistreifen vermengen. Käse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zucchini-Ei-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Diese Masse im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis sie fest und leicht goldbraun ist.
5. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und nach mit einer Prise Salz würzen.
6. Sobald die Zucchini-Wraps aus dem Ofen kommen, mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und zu einer Rolle rollen oder wie im Bild, die eine Hälfte mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und zusammenklappen.

Frühstücksbowl Quinoa

Zutaten

25 g Quinoa
1 TL Erythrit oder Süße nach deiner Wahl
2 EL Joghurt
20 g Eiweißpulver
50 g Beeren
2 EL Mandelmus + Topping
1 EL Cashewkerne
Mandelmilch



Portionen Aufwand pro Portion

1

10 Minuten

586 kcal

39 g Kohlenhydrate

34 g Fett

29 g Eiweiß

Zubereitung

1. Quinoa mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Beeren mit Mandelmus im Mixer feinpürieren und etwas Mandelmilch.
3. Joghurt mit Eiweißpulver mischen, etwas Mandelmilch hinzufügen und mit Quinoa und Erythrit verrühren und auf dem Teller anrichten.
4. Die Obstsauce auf den Joghurt und mit Cashewkerne und etwas Mandelmus verziehen.

Gebackener Kuchenporridge mit Mandelmus Kern

Zutaten

45 g Haferflocken
60 g Banane
100 ml Mandelmilch
1 EL Proteinpulver neutral
10 g Mandeln
1 EL Mandelmus
1 TL Zimt
1 TL Erythrit
1 TL Kakaonips



Portionen	Aufwand	pro Portion
1	10 Minuten	450 kcal 42,3 g Kohlenhydrate 18,9 g Fett 25,5 g Eiweiß

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine kleine Ofenfest Form mit Kokosöl einfetten.
2. Haferflocken, Banane, Pflanzenmilch, Mandeln, Proteinpulver und eine Prise Salz fein mixen.
3. Mandelmus mit Zimt, Kakaonips und Erythrit gut verrühren.
4. 2/3 der Masse in die Form füllen und Mandelmus-Kakao-Zimt-Masse in die Mitte klecksen und den restlichen Teig darüber geben, bis der Kern bedeckt ist und für 15-20 Minuten backen.

Frühstücks-Käsekuchen

Zutaten

150 g Naturjoghurt
1 EL Vanille Puddingpulver
2 EL Eiweißpulver neutral
2 EL Mandelmilch
1 Ei
2 TL Erythrit
1 TL Mandelmus
1 EL Beeren nach Wahl
1 Msp. Vanillepulver
Kokosöl zum einfetten



Portionen	Aufwand	pro Portion
1	5 Minuten	437 kcal 28 g Kohlenhydrate 17,3 g Fett 42,5 g Eiweiß

Zubereitung

1. Backofen auf 160° Ober- und Unterhitze vorheizen und eine kleine Auflaufform mit Kokosöl einfetten.
2. Alle Zutaten bis auf Beeren miteinander vermengen und in die Auflaufform füllen und mit Beeren garnieren ca. 20 - 25 Minuten backen. Kleiner Tipp, nicht zu lange backen, ansonsten wird der Kuchen trocken. Warm kann er aus der Form gegessen werden oder komplett abkühlen und aus der Form stürzen.

Apfel Zimt Porridge

Zutaten

100g Apfel	1 EL Proteinpulver neutral
1TL Ceylon-Zimtpulver	1 Prise Salz
1 TL Kokosöl	1 EL Erythrit
50g Haferflocken	1 EL Mandelmus
250ml Mandelmilch	

Portionen	Aufwand	pro Portion
1	10 Minuten	480 kcal
		47,2 g Kohlenhydrate
		21,4 g Fett
		22,8 g Eiweiß

Zubereitung

1. Den Apfel waschen und klein schneiden.
2. Anschließend mit etwas Kokosöl und Zimt in einer Pfanne 3 - 5 Minuten andünsten.
3. Haferflocken, Mandelmilch, Proteinpulver, Erythrit, etwas Zimt und Salz erhitzen und regelmäßig rühren.
4. Die Hälfte der gebratenen Apfelstücke für das Topping zur Seite legen. Die andere Hälfte zum Porridge geben und bei kleiner Hitze 5 Minuten weiterköcheln.
5. In eine Schale füllen, die restlichen Apfelstücke und Mandelmus als Topping auf den Porridge verteilen.

Danke!



Angelina

zertifizierte Ernährungsberaterin

hello@angicare.de

www.angicare.de

angicare_angelina

Wenn du dich in diesem Guide wiedergefunden hast – wenn du auch spürst, dass da mehr Energie in dir steckt, als dein Alltag dir gerade zeigt – dann lass uns gerne den nächsten Schritt gemeinsam gehen.

Der Energy Check 35+

In einem persönlichen 90-minütigen Online-Zoom-Call schauen wir gemeinsam ganz genau auf deinen Alltag:

Was läuft bei dir bereits gut? Wo verlierst du unbemerkt Energie? Und welche Veränderungen würden für DICH – mit deinem Terminkalender, deinem Alltag, deinen Vorlieben – wirklich Sinn ergeben?

Am Ende des Calls weißt du genau, womit du konkret starten kannst – keine generischen Tipps, sondern individuelle erste Schritte, die zu deinem echten Leben passen. Für 149 €.

➡ Dein Energy Check 35+ buchen **Termin buchen**

Fasten & Glow?

Im Herbst begleite ich wieder eine Gruppe durch „Glow von Innen“ – mein bewusstes Online-Fastenreise. Du willst mehr erfahren, dann schaue unbedingt hier vorbei.

➡ **Hier mehr erfahren**

Ich freue mich auf dich.

Deine Angelina