



JAGO HEALING ™

by Jasmin Godon · Medical Coach

D E I N U L T I M A T I V E S

Proteinreiches 7-Tage Coaching- Workbook

Muskelaufbau · Hormonbalance · Energie

Für starke Frauen 45+

die ihren Körper neu kennenlernen wollen.

Willkommen bei JAGO Healing™

Schön, dass du da bist.

Wenn du dieses Workbook in den Händen hältst, dann bist du an einem Wendepunkt angekommen. Vielleicht spürst du, dass dein Körper sich verändert. Vielleicht fühlst du dich müder als früher. Vielleicht willst du einfach wieder Kraft, Klarheit und ein Gefühl von „Ich bin in meinem Körper zu Hause.“

Genau dort setzen wir an.

Dieses Workbook ist mehr als ein Ernährungsplan. Es ist eine 7-Tage-Einladung an dich, deinen Körper zu nähren statt zu kontrollieren. Muskeln aufzubauen statt Diät zu halten. Energie zu spüren statt zu funktionieren.

Wir arbeiten mit hochwertigem, vegetarischem Protein, hormonfreundlicher Ernährung und kleinen Ritualen, die dich morgens stark und abends ruhig machen. Du musst nichts dafür „durchhalten“ — du darfst dich genießen.

*„Dein Körper ist nicht das Problem. Er ist die Lösung —
wenn du ihm gibst, was er braucht.“*

— Jasmin Godon

Ich freue mich, dich auf dieser Woche zu begleiten.

Von Herzen,

Jasmin

Inhalt

- 01** Dein Profil & deine Ziele
- 02** Die JAGO Healing Philosophie
- 03** Wissen: Warum 130–145 g Protein?
- 04** Deine Morgenroutine
- 05** Der 7-Tage Ernährungsplan
- 06** Die besten vegetarischen Proteinquellen
- 07** Muskelaufbau ab 45+
- 08** Sinnvolle Supplements
- 09** Meal Prep Anleitung
- 10** Einkaufsliste der Woche
- 11** Snack-Ideen für zwischendurch
- 12** Bewegung, die zu deinem Zyklus passt
- 13** Hydration & Mikronährstoffe
- 14** Deine Abendroutine
- 15** Wochenreflexion & Tracking
- 16** Häufige Fragen
- 17** Wie es für dich weitergeht

01 · Dein Profil & deine Ziele

Bevor wir starten — nimm dir 5 Minuten Zeit. Setz dich hin, mit einer Tasse Tee. Beantworte ehrlich. Niemand außer dir sieht das.

Mein Name

Mein Alter & Gewicht heute

Was ich an meinem Körper schätze

Mein größtes Ziel für diese Woche

Wie ich mich am Ende der Woche fühlen möchte

DEIN PROTEIN-ZIEL DIESE WOCHE

Bei einem Körpergewicht von ca. 80 kg empfiehlt sich für gezielten Muskelaufbau 1,6–1,8 g Protein pro kg Körpergewicht.

Tagesziel: 130–145 g Protein

Gesamtkalorien: ca. 2.000–2.300 kcal

Wasser: 2,0–2,5 l täglich

02 · Die JAGO Healing Philosophie

JAGO Healing ist kein Plan, dem du folgst. Es ist eine Art zu leben — gegründet auf vier Säulen:

SÄULE 1 · NÄHREN STATT KONTROLLIEREN

Dein Körper ist kein Gegner. Wir füttern ihn mit dem, was er für Muskeln, Hormone und Klarheit braucht — anstatt ihm Nahrung zu entziehen.

SÄULE 2 · PROTEIN ALS FUNDAMENT

Ab 40 verliert dein Körper jedes Jahr Muskelmasse, wenn du nicht aktiv gegenarbeitest. Protein ist dabei nicht optional — es ist die Grundlage für Kraft, Stoffwechsel und ein straffes Körpergefühl.

SÄULE 3 · HORMONFREUNDLICH ESSEN

Gleichmäßige Mahlzeiten, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate und genug Protein — so unterstützt du deinen weiblichen Zyklus, deine Schilddrüse und deine Stressachse.

SÄULE 4 · RITUAL STATT REGEL

Eine Morgenroutine, ein Abendritual, ein Spaziergang nach dem Essen. Es sind die kleinen, wiederkehrenden Momente, die Heilung schaffen — nicht der nächste „perfekte“ Plan.

03 · Wissen: Warum 130-145 g Protein?

Ich werde oft gefragt: „Jasmin, ist das nicht zu viel?“ — Die kurze Antwort: Nein. Die längere Antwort lest du jetzt.

Die Rechnung dahinter

Für gezielten Muskelaufbau brauchst du 1,6–1,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 80 kg sind das:

DEINE TÄGLICHE PROTEINMENGE

80 kg × 1,6 g = 128 g (Minimum)

80 kg × 1,8 g = 144 g (Optimum)

→ Tagesziel: 130–145 g Protein

Was passiert, wenn du genug isst?

- ✦ Deine Muskeln regenerieren effektiv und wachsen.
- ✦ Dein Stoffwechsel bleibt aktiv — auch im Schlaf.
- ✦ Du hast länger Sättigung und weniger Heißhunger.
- ✦ Deine Haut, Haare und Nägel bekommen, was sie brauchen.
- ✦ Dein Blutzucker stabilisiert sich.

Verteile clever

Dein Körper kann pro Mahlzeit nur eine begrenzte Menge Protein für den Muskelaufbau verwerten. Deshalb: nicht alles am Abend — sondern gleichmäßig.

SO VERTEILST DU 140 G PROTEIN

- ▶ Frühstück: 35–40 g
- ▶ Snack: 15–25 g
- ▶ Mittagessen: 30–40 g
- ▶ Snack (nach Training): 25–30 g
- ▶ Abendessen: 25–35 g

04 · Deine JAGO Morgenroutine

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen prägen deinen ganzen Tag — hormonell, energetisch, emotional. Diese Routine ist deine Einladung, den Tag stark zu beginnen.

Schritt 1 · Wasser zuerst (5 Min)

Bevor du zum Kaffee greifst: 300–500 ml lauwarmes Wasser. Optional mit einem Spritzer Zitrone. Du hast 7–8 Stunden nicht getrunken — dein Körper ist durstig.

Schritt 2 · Bewegung & Licht (10 Min)

Geh ans Fenster oder vor die Tür. Tageslicht in den ersten 30 Minuten reguliert deinen Cortisol-Rhythmus und macht dich abends müde — genau wie du es willst. Dazu: 10 Minuten sanfte Mobilität, Yoga oder ein kurzer Spaziergang.

Schritt 3 · Atem & Ankommen (3 Min)

Setz dich. Schließe die Augen. Atme 3 Minuten bewusst durch die Nase ein und doppelt so lang aus. Das beruhigt dein Nervensystem und gibt dir Klarheit.

Schritt 4 · Protein-Frühstück (15 Min)

Innerhalb von 60–90 Minuten nach dem Aufwachen: eine proteinreiche Mahlzeit mit 30–40 g Eiweiß. Das stabilisiert deinen Blutzucker für den ganzen Tag.

DEINE GOLDENE REGEL

Erst Protein. Dann Kaffee.

Kaffee auf nüchternen Magen pusht dein Cortisol und macht dich unruhig. Iss vorher — dein Hormonsystem dankt dir.

05 · Der 7-Tage Ernährungsplan

Hier kommt dein Herzstück. Jeder Tag liefert dir 130–145 g Protein, ca. 2.000–2.300 kcal, hormonfreundlich aufgebaut und auf vegetarische Quellen abgestimmt.

SO LIEST DU DEN PLAN

Die Mengen sind Richtwerte — höre auf dein Sättigungsgefühl.

Tausche Mahlzeiten innerhalb der Woche frei aus — was dir schmeckt, wirst du essen.

Den Post-Workout-Shake setzt du an dem Tag ein, an dem du trainierst.

Trink über den Tag verteilt 2,0–2,5 l Wasser.

Montag · Sanfter Start in die Woche

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Skyr (300 g) mit Haferflocken (60 g), Chiasamen, Beeren & 1 EL Nussmus	ca. 40 g
Snack	2 gekochte Eier & 1 Apfel	ca. 14 g
Mittag	Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln, Parmesan & großer Salat	ca. 35 g
Snack	Proteinshake mit Milch oder Sojadrink (nach Training)	ca. 30 g
Abendessen	Gemüseomelett aus 3 Eiern mit Feta & Vollkornbrot	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 149 g · perfekt im Zielbereich

Drink-Erinnerung: 2,0–2,5 l Wasser oder Kräutertee

Dienstag · Hormonbalance pur

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Protein-Porridge: Haferflocken, Sojamilch, Proteinpulver, Banane, Leinsamen	ca. 35 g
Snack	Hüttenkäse (250 g) mit Gurke & Tomaten	ca. 30 g
Mittag	Kichererbsen-Curry mit Reis & Naturjoghurt	ca. 30 g
Snack	Handvoll Mandeln & Skyr	ca. 25 g
Abendessen	Tofu-Gemüse-Pfanne mit Brokkoli	ca. 35 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 155 g · optimal

Leinsamen sind dein Östrogen-Helfer — täglich 1–2 EL frisch geschrotet wirken wahre Wunder.

Mittwoch · Mid-Week Energie

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Vollkornbrot mit Rührei aus 3 Eiern, Avocado & körnigem Frischkäse	ca. 35 g
Snack	Proteinpudding	ca. 20 g
Mittag	Quinoa-Salat mit Edamame, Feta & Bohnen	ca. 35 g
Snack	Proteinshake	ca. 30 g
Abendessen	Ofengemüse mit Halloumi & Joghurt-Kräuter-Dip	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 150 g · perfekt

Avocado liefert dir gesunde Fette für deine Hormonproduktion — nicht weglassen.

Donnerstag · Power-Tag

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Skyr-Bowl mit Nüssen, Haferflocken, Kiwi & Hanfsamen	ca. 40 g
Snack	2 gekochte Eier & Karottensticks	ca. 14 g
Mittag	Chili sin Carne mit Kidneybohnen & Sojahack	ca. 40 g
Snack	Hüttenkäse mit Beeren	ca. 25 g
Abendessen	Vollkornwraps mit Tofu & Gemüse	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 149 g · perfekt

Hanfsamen liefern alle essentiellen Aminosäuren — eine pflanzliche Geheimwaffe.

Freitag · Trainings-Tag

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Proteinpfannkuchen mit Skyr & Beeren	ca. 35 g
Snack	Edamame (gedämpft)	ca. 18 g
Mittag	Linsensalat mit Ei & Feta	ca. 35 g
Snack	Proteinshake & Banane (nach Training)	ca. 30 g
Abendessen	Gemüseauflauf mit Mozzarella	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 148 g · perfekt

Post-Workout: 25–35 g Protein innerhalb von 60 Minuten nach dem Training.

Samstag · Genuss-Tag

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Overnight Oats mit Proteinpulver & Sojajoghurt	ca. 40 g
Snack	Skyr & Walnüsse	ca. 25 g
Mittag	Tofu-Bowl mit Reis, Avocado & Brokkoli	ca. 35 g
Snack	Proteinriegel (zuckerarm)	ca. 20 g
Abendessen	Shakshuka mit Feta & Vollkornbrot	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 150 g · perfekt

Genuss erlaubt — Heilung passiert in entspannten Momenten.

Sonntag · Reflexion & Ruhe

MAHLZEIT	GERICHT	PROTEIN
Frühstück	Omelett mit Spinat & Käse, Vollkornbrot	ca. 35 g
Snack	Hüttenkäse mit Obst	ca. 25 g
Mittag	Vegetarische Lasagne mit Linsen	ca. 40 g
Snack	Proteinshake	ca. 30 g
Abendessen	Große Salat-Bowl mit Ei, Kichererbsen & Feta	ca. 30 g

TAGES-CHECK

Gesamtprotein: ca. 160 g · ausgezeichnet

Heute: Meal Prep für die kommende Woche — Tag 9 dieses Workbooks zeigt dir wie.

06 · Die besten vegetarischen Proteinquellen

Drei Kategorien, drei Geheimwaffen. Variiere täglich, dann bekommst du alle essentiellen Aminosäuren.

Milchprodukte

- ✦ Skyr (10–11 g Protein / 100 g)
- ✦ Magerquark (12–13 g / 100 g)
- ✦ Hüttenkäse (12 g / 100 g)
- ✦ Griechischer Joghurt 10 % (8–10 g / 100 g)
- ✦ Feta, Mozzarella, Halloumi & Käse in Maßen

Pflanzliche Proteine

- ✦ Tofu (12–15 g / 100 g)
- ✦ Tempeh (18–20 g / 100 g)
- ✦ Edamame (11 g / 100 g)
- ✦ Linsen, gekocht (9 g / 100 g)
- ✦ Kichererbsen, gekocht (8 g / 100 g)
- ✦ Bohnen (8–10 g / 100 g)
- ✦ Sojahack (16–18 g / 100 g)

Starke Helfer

- ✦ Eier (ca. 7 g pro Ei)
- ✦ Proteinpulver: Whey, Erbse oder Soja (20–25 g pro Scoop)
- ✦ Nüsse & Samen — Mandeln, Walnüsse, Chia, Hanf, Leinsamen

07 · Muskelaufbau ab 45+

Mit 49 Jahren wird Muskelaufbau zu deinem stärksten Werkzeug für Gesundheit, Stoffwechsel und Hormonbalance. Hier ist, was du wissen musst.

Die vier Säulen für deinen Erfolg

- ✦ Genügend Protein — Tag für Tag, gleichmäßig verteilt.
- ✦ Krafttraining — 2–3× pro Woche, gerne mit Gewichten.
- ✦ Schlaf — 7–8 Stunden, denn dann wachsen deine Muskeln.
- ✦ Regelmäßige Mahlzeiten — kein Fasten-Modus für Muskeln.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Protein über den Tag verteilen — nicht alles abends.

Nach dem Training 25–35 g Protein essen, innerhalb 60 Minuten.

Nicht zu wenig Kalorien essen — Muskelaufbau braucht Energie.

Krafttraining schlägt Cardio, wenn du Form willst.

Geduld: sichtbare Veränderungen brauchen 8–12 Wochen.

„Mit jeder Mahlzeit, mit jedem Workout sagst du deinem Körper: Ich brauche dich — und ich kümmere mich um dich.“

08 · Sinnvolle Supplements

Diese Ergänzungen können dich unterstützen — sind aber kein Ersatz für deine Ernährung. Bitte stimme alles mit deinem Arzt oder Heilpraktiker ab.

Kreatin Monohydrat

Dosis: 3–5 g täglich, dauerhaft. Eines der am besten erforschten Supplements überhaupt — unterstützt Kraft, Muskelaufbau und sogar kognitive Funktionen, besonders in der Menopause.

Vitamin D3

Besonders im Winter unverzichtbar. Lass deinen Spiegel beim Arzt prüfen — die meisten Frauen 45+ sind unterversorgt. Optimal: 1.000–4.000 I.E. täglich, kombiniert mit Vitamin K2.

Omega-3 (aus Algenöl)

Für die Entzündungsbalance, dein Gehirn und deinen Zyklus. Algenöl ist die nachhaltige, vegetarische Alternative zu Fischöl.

Magnesium

Magnesiumbisglycinat am Abend hilft beim Einschlafen, gegen Wadenkrämpfe und unterstützt deine Nerven. 300–400 mg täglich.

WICHTIG

Supplements sind eine Ergänzung — nicht der Hauptdarsteller.

Ihre Wirkung kommt erst, wenn dein Fundament aus Ernährung, Schlaf und Bewegung steht.

09 · Meal Prep Anleitung

Das Geheimnis hinter konsequenter Ernährung: einmal pro Woche 90 Minuten investieren — und du isst die ganze Woche stressfrei. Am besten an deinem Sonntag.

Dein 90-Minuten Sonntags-Ritual

1. 500 g Quinoa und 600 g Reis nach Packungsanweisung vorkochen. Abgekühlt portionsweise in Glasbehälter füllen — hält sich 4–5 Tage im Kühlschrank.
2. 10 Eier hartkochen. Perfekter Snack mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Brokkoli, Karotten, Paprika und Zucchini waschen, schneiden und in luftdichten Boxen lagern.
4. Tofu in Stücke schneiden, marinieren (Sojasauce, Knoblauch, Ingwer) und 4 Portionen vorbereiten.
5. Linsen- oder Kichererbsen-Curry für 3 Mittagessen vorkochen — schmeckt am zweiten Tag besser.
6. Snackboxen vorbereiten: 5× Skyr-Becher, 5× Mandel-Portionen (je 25 g), 5× geschnittenes Obst.
7. Overnight Oats für Montag, Dienstag, Mittwoch in drei Gläsern ansetzen.

DIE JAGO MEAL-PREP-FORMEL

Cooking-Music an. Ein Glas Wasser. Eine schöne Schürze.

Mache es nicht zur Pflicht — mache es zu deinem wöchentlichen Self-Care-Ritual.

Lieber 80 % vorbereitet als 100 % perfekt geplant.

10 · Einkaufsliste der Woche

Print sie dir aus, häng sie an den Kühlschrank, hak ab, was du hast. Diese Liste reicht für eine ganze Woche.

Proteinquellen

☐	LEBENSMITTEL	MENGE / WOCHE	NOTI Z
☐	Skyr (natur)	1,5 kg	
☐	Hüttenkäse	1 kg	
☐	Tofu (natur)	1 kg	
☐	Eier (Bio, Größe M/L)	20 Stück	
☐	Feta	400 g	
☐	Halloumi	250 g	
☐	Mozzarella	250 g	
☐	Sojahack	300 g	
☐	Edamame (TK)	500 g	
☐	Griechischer Joghurt	500 g	
☐	Proteinpulver (Whey/Soja/Erbse)	500 g	
☐	Naturjoghurt / Sojajoghurt	500 g	
☐	Parmesan	100 g	

Hülsenfrüchte & Getreide

☐	LEBENSMITTEL	MENGE / WOCHE	NOTI Z
☐	Linsen (rot / braun)	500 g	
☐	Kichererbsen (Dose)	3 Dosen	
☐	Kidneybohnen (Dose)	2 Dosen	
☐	Haferflocken (zart)	500 g	
☐	Vollkornbrot	1 Laib	

☐	LEBENSMITTEL	MENGE / WOCHE	NOTI Z
☐	Vollkornnudeln	500 g	
☐	Reis (Vollkorn)	600 g	
☐	Quinoa	500 g	
☐	Vollkornwraps	6 Stück	

Gemüse & Obst

☐	LEBENSMITTEL	MENGE / WOCHE	NOTI Z
☐	Brokkoli	2 Köpfe	
☐	Spinat (frisch oder TK)	500 g	
☐	Karotten	1 kg	
☐	Tomaten	1 kg	
☐	Gurken	2 Stück	
☐	Paprika	4 Stück	
☐	Zucchini	2 Stück	
☐	Avocado	3 Stück	
☐	Beeren (frisch oder TK)	500 g	
☐	Bananen	5 Stück	
☐	Kiwi	4 Stück	
☐	Äpfel	5 Stück	
☐	Zwiebeln	500 g	
☐	Knoblauch	1 Knolle	
☐	Zitronen	3 Stück	

Gesunde Fette, Samen & Nüsse

☐	LEBENSMITTEL	MENGE / WOCHE	NOTI Z
☐	Mandeln	300 g	
☐	Walnüsse	200 g	
☐	Chiasamen	200 g	
☐	Leinsamen (geschrotet)	200 g	
☐	Hanfsamen	200 g	
☐	Nussmus (Mandel oder Erdnuss, ungesüßt)	1 Glas	
☐	Olivenöl (kaltgepresst)	500 ml	

11 · Snack-Ideen für zwischendurch

Diese kleinen Proteinbomben retten dich vor dem Schoki-Griff um 16 Uhr.

✦ Skyr + Beeren + 1 EL Nussmus	25 g Protein
✦ 200 g Hüttenkäse + Gurke	24 g Protein
✦ 2 gekochte Eier + Apfel	14 g Protein
✦ Proteinshake + Banane	30 g Protein
✦ Edamame (gedämpft, mit Meersalz)	18 g Protein
✦ Magerquark + Zimt + Honig	20 g Protein
✦ Roasted Chickpeas (geröstete Kichererbsen)	15 g Protein
✦ Vollkornbrot + Hummus + Tomate	12 g Protein
✦ Proteinpudding (selbstgemacht)	20 g Protein
✦ Energy Balls (Datteln, Mandeln, Proteinpulver)	8 g pro Ball

12 · Bewegung, die zu dir passt

Ernährung allein bringt deine Muskeln nicht zum Wachsen. Du brauchst den Reiz. Hier ist eine sanfte, machbare Wochenstruktur — 3× Training, 2× aktive Erholung, 2× Ruhe.

Montag · Krafttraining Ganzkörper (45–60 Min)

Dienstag · Aktive Erholung — Spaziergang 30–45 Min

Mittwoch · Krafttraining Unterkörper + Bauch

Donnerstag · Yoga oder Mobility (30 Min)

Freitag · Krafttraining Oberkörper + Rücken

Samstag · Spaziergang oder Wandern in der Natur

Sonntag · Ruhe — bewusstes Nichtstun ist Training für dein Nervensystem

FÜR STARKE FRAUEN 45+

Krafttraining ist nicht optional — es ist deine Anti-Aging-Strategie.

Schwere Gewichte (für dich!) sind sicherer als gar kein Training.

Lieber 20 Minuten konsequent als 60 Minuten ab und zu.

13 · Hydration & Mikronährstoffe

Wasser ist der unterschätzte Star deiner Heilung. Ohne ausreichend Flüssigkeit funktioniert nichts — nicht dein Stoffwechsel, nicht deine Verdauung, nicht deine Konzentration.

Deine tägliche Wasser-Routine

- ✦ 1 großes Glas direkt nach dem Aufstehen (lauwarm, evtl. mit Zitrone)
- ✦ 1 Glas vor jeder Mahlzeit
- ✦ Mindestens 1 Glas nach dem Training
- ✦ Ein Glas am Abend mit etwas Magnesium

Hydration-Booster ohne Zucker

- ✦ Stilles Wasser mit Gurke, Minze & Zitrone
- ✦ Kräutertee: Brennnessel, Frauenmantel, Schafgarbe
- ✦ Wasser mit einer Prise Meersalz nach dem Sport
- ✦ Goldene Milch am Abend (Kurkuma, Pflanzenmilch, Pfeffer)

ZIELMENGE

2,0 – 2,5 Liter pro Tag.

Plus 500 ml extra an Trainingstagen.

Plus 500 ml extra bei Hitze oder Stress.

14 · Deine JAGO Abendroutine

Der Tag endet nicht mit dem Abendessen. Wie du die letzte Stunde gestaltest, entscheidet darüber, wie tief du schläfst — und Schlaf ist der Ort, an dem deine Muskeln und deine Hormone heilen.

90 Min vor dem Schlafen

Letzte größere Mahlzeit beendet. Bildschirme dimmen. Wenn du noch Hunger hast: ein kleiner Skyr oder Hüttenkäse — Casein-Protein versorgt deine Muskeln während du schläfst.

60 Min vorher

Warme Dusche oder Bad. Magnesium einnehmen. Sanftes Licht statt heller Lampen. Optional: 5 Minuten Stretching oder Yin Yoga.

30 Min vorher

Handy aus dem Schlafzimmer. Kerze, Buch, Kräutertee. Vielleicht 3 Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar bist.

Beim Einschlafen

Atme bewusst — 4 Sekunden ein, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden aus. Drei Runden. Dein Nervensystem schaltet auf Erholung um.

DER JAGO ABEND-BOOSTER

Casein-Protein vor dem Schlafen (z.B. Quark, Skyr) versorgt deine Muskeln über 6–8 Stunden mit Aminosäuren.

20–30 g Protein als „letzter Snack“ können deine Regeneration messbar verbessern.

15 · Wochenreflexion & Tracking

Was du misst, das verstehst du. Was du verstehst, das kannst du verändern. Trag jeden Abend kurz ein, wie dein Tag war — keine Bewertung, nur Bewusstheit.

Dein Daily Check-in

TAG	PROTEIN- ZIEL ✓	WASSER (L)	TRAINING / BEWEGUNG	ENERGIE 1-10	SCHLAF (H)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Meine Wochenreflexion

1. Welche Mahlzeit dieser Woche hat mir am besten getan?

2. Wo habe ich gemerkt, dass mein Körper sich verändert?

3. Was war meine größte Herausforderung — und wie habe ich sie gemeistert?

4. Was nehme ich aus dieser Woche mit in die nächste?

16 · Häufige Fragen

F · Ich esse vegan — kann ich diesen Plan trotzdem nutzen?

A · Ja, absolut. Ersetze Skyr durch Sojaquark, Hüttenkäse durch Tofu Ricotta, Eier durch ein Tofu-Scramble und greife verstärkt zu Tempeh, Edamame und Hülsenfrüchten. Achte besonders auf B12, Eisen und Omega-3 aus Algenöl.

F · Was, wenn ich nicht 130 g Protein schaffe?

A · Beginne realistisch. Wenn du gestern bei 60 g warst, ist heute mit 80 g schon ein Erfolg. Steigere dich Woche für Woche um 10–20 g, bis du im Zielbereich angekommen bist. Konstanz schlägt Perfektion.

F · Ich verliere Gewicht — ist das so gewollt?

A · Beim Muskelaufbau verändert sich oft die Körperzusammensetzung mehr als das Gewicht. Du baust Muskeln auf und Fett ab — die Waage zeigt das nicht. Miss stattdessen alle 2 Wochen Bauchumfang und mach Spiegel-Fotos.

F · Kann ich Kaffee trinken?

A · Ja — aber nach dem ersten Glas Wasser und nicht auf nüchternen Magen. Idealerweise nach deinem Protein-Frühstück. Maximal 2–3 Tassen täglich, die letzte vor 14 Uhr.

F · Ist Soja schädlich für meine Hormone?

A · Nein. Hochwertige Soja-Quellen (Tofu, Tempeh, Edamame, Sojadrink) haben in Studien sogar einen ausgleichenden Effekt auf weibliche Hormone — besonders in den Wechseljahren. Greif zu Bio-Soja.

F · Was, wenn ich einen Tag „falle“?

A · Du fällst nicht. Du machst eine Pause. Am nächsten Tag startest du wieder bei deiner Morgenroutine — ohne Schuld, ohne Drama. Heilung ist keine gerade Linie.

17 · Wie es für dich weitergeht

Du hast eine Woche geschafft. Das ist mehr, als die meisten Frauen jemals für sich tun. Jetzt fragst du dich vielleicht: „Was kommt danach?“

„Eine Woche ist der Anfang. Drei Monate sind der Wendepunkt. Ein Jahr ist ein neues Leben.“

— Jasmin Godon

Dein nächster Schritt mit JAGO Healing

Wenn du gespürt hast, dass dieser Weg sich richtig anfühlt — dann lass uns weitergehen. Ich begleite Frauen 45+ in tieferen Programmen, in denen wir gemeinsam an deinem Hormonprofil, deinem Krafttraining und deinem mentalen Setup arbeiten.

SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT

- ▶ Folge mir auf Instagram: @jagohealing
- ▶ Abonniere meinen Newsletter für wöchentliche Impulse
- ▶ Sichere dir ein Erstgespräch für mein 1:1 Coaching
- ▶ Werde Teil der JAGO Healing Community

Schreib mir, wie diese Woche für dich war. Ich lese jede Nachricht persönlich.

Von Herzen,

Jasmin

Jasmin Godon · Medical Coach

J A G O H E A L I N G ™

© Jasmin Godon. Alle Rechte vorbehalten.