



## STECKBRIEF

### Mag. Heidi Gregor und Mag. Nina Milenkovics

Mag.pharm Nina Milenkovics ist Grazer Apothekerin, Nährstoffexpertin und Lifestyleberaterin für Ernährung und Fitness. Mag.pharm. Heidi Gregor, ist ehemalige Apothekerin, Kommunikationstrainerin und mehrfache Buchautorin, sowie Mentorin für ganzheitliche Heilung und ein erfülltes Leben. Als Influencerinnen inspirieren sie täglich Tausende mit ihren Gesundheitstipps. Zusammen begeistert das Duo zudem mit ihrer Produktlinie für Frauen in den Wechseljahren. Infos unter: carish.at; gesundzeitlosschoen.com

## Ernährung

Gemüse und eiweißreiche Ernährung, wenig Fleisch, Reduktion von Zucker und kurzketigen Kohlenhydraten (Nudeln, Brot) erhöhen das Wohlbefinden.

## BALSAM FÜR DIE SEELE

Sich Themen wie Ausziehen der Kinder, Neuausrichtung der Partnerschaft oder nicht verwirklichten Träumen zu stellen, hilft, die Lebensphase dankbar willkommen zu heißen.

# gesund&fit mit HEIDI GREGOR & NINA MILENKOVICS

Die beiden Apothekerinnen legen ihren Schwerpunkt auf das Thema „ganzheitliche Frauengesundheit“. Und sie wissen, was eine Frau in den Wechseljahren braucht:

## 1 RECHTZEITIG INFORMIEREN

Der Wechsel dauert von circa 40 bis Ende 50 und hat drei Phasen. Prämenopause, Perimenopause (Hochblüte des Wechsels) und Postmenopause. In allen Phasen kann mit der Heilkraft von Pflanzen Linderung erreicht werden.

## 2 HILFE FÜR 40-45 JÄHRIGE

Frauenmantel, Yamswurzel, Griffonia sowie entspannende ätherische Öle aus der Apotheke helfen gegen Kopfschmerzen, Gewichtszunahme und depressive Verstimmungen.

## 3 45-50 Jährige

leiden oft unter Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Schlafproblemen, Nachtschweiß, Haut und Schleimhauttrockenheit und Libidoverlust. Hier helfen Phytoöstrogene aus Soja und Rotklee, Griffonia, Traubensilberkerze und kühlende ätherische Öle.



## 4 RELAX

STRESS IST DER GRÖSSTE SYMPTOMVERSTÄRKER BEI HORMONTURBULENZEN. BEWUSSTE PAUSEN, BEWEGUNG IN DER NATUR, MEDITATION UND SPORT HELFEN STRESSHORMONE ABZUBAUEN.

## 5 SUPPLEMENTIERUNG

Vor allem B-Vitamine, Coenzym Q10, Vit D/K2, Magnesium, Vit C und Omega-3-Fettsäuren gewährleisten die Bildung von Glücks- und Schlafhormon, sowie ausreichende Knochendichte und straffe Haut.