



WOMEN IN BALANCE

# STARTER GUIDE

Alles, was du über die Anwendung wissen musst



## Auf geht's zum Wohlfühlkörper!



Wie wunderbar, dass wir Teil deiner Reise sein dürfen! Und Glückwunsch, dass du dich zur Priorität machst und dein Wohlbefinden selbst in die Hand nimmst!

Hormonelle Turbulenzen, Wechseljahressymptome oder alterungsbedingte Zipperlein: Unser Körper ist jetzt anspruchsvoller, braucht mehr Liebe und Zuwendung. Bekommt er das, trägt er uns schwungvoller, energetischer, fitter und besser gelaunt durch den Tag und weit bis ins hohe Alter.

Wir begleiten dich und tausende gleichgesinnte Frauen sehr gern auf dieser selbstbestimmten Reise. Mit Expertenwissen, pragmatischen Tipps und einer breiten Palette natürlicher Pflanzenprodukte.

Herzlichst,

*Björk & Monique*

Gründerinnen XbyX

“

Unser Name XbyX setzt sich übrigens zusammen aus “X X” für die weiblichen Chromosome und “Step by Step”, für die schrittweise Optimierung von Ernährung und Lebensstil.

”

# Welcher XbyX Typ bist du?



## Smoothie Queen

Mixe Smoothies und Bowls nach dem "Simple 7" Prinzip zur vollwertigen, gesunden Mahlzeit. Kombiniere:

1. Obst und Gemüse
2. Proteine wie XbyX Energie
3. Ballaststoffe wie Hafer, Leinsamen
4. Probiotika wie Joghurt, Kefir
5. Gesunde Fette wie Nüsse, Saaten
6. Flüssiges wie Wasser, Pflanzenmilch
7. i-Tüpfelchen: XbyX Extrakte, Gewürze

### Variiere den Geschmack:

- Rezept-Ideen auf [xbyx.de/rezepte](https://xbyx.de/rezepte)
- Variiere die Menge XbyX Energie
- Zum Kauen: Gib für eine Bowl Obst, Nüsse oder Kerne darüber



## Shake Pragmatikerin

Gib zuerst 300-400 ml Flüssigkeit wie Wasser, Pflanzenmilch, Kefir, Milch oder Joghurt in deinen Shaker. Dazu dann 2-3 gestrichene Esslöffel XbyX Energie und all deine XbyX Extrakte und dann abschließend gut shaken. Ist es dir zu dick- oder dünnflüssig, dann variiere die Flüssigkeitsmenge.

### Variiere den Geschmack:

- Dazu 1-2 Teelöffel Rohkakao
- 1 Tasse kalter Espresso oder löslicher Kaffee (gern koffeinfrei)
- 1 Esslöffel Nussmus
- 50 ml Direktsaft
- Kokoswasser
- Zimt, Kurkuma, andere Gewürze



## Haferbrei Liebhaberin

Fürs perfekte Müsli, Joghurt oder Porridge: Mixe XbyX Energie und die Extrakte zunächst mit etwas Wasser oder Pflanzenmilch im Shaker. Rühre dann deine XbyX Mischung unter und toppe mit Nüssen, Saaten und Obst.

### Variiere den Geschmack:

- Nimm weniger XbyX Energie (z. B. nur 1-2 Esslöffel) und genieße noch einen XbyX Energie Shake am Nachmittag
- Porridge: Rühre die XbyX Mischung erst nach dem Kochen unter, um wertvolle Vitamine zu erhalten.



## Puristin

Du hast bisher noch kein XbyX Energie bestellt? Dann mixe die Pulver einfach mit Wasser und / oder deinem Lieblingsgetränk im mitgelieferten Shaker. So lösen sich die natürlichen Pflanzenstoffe am besten auf!

### Variiere den Geschmack:

- Früchtetee
- Kräutertee
- Ein Schuss Direktsaft
- Frischer Orangensaft & Ingwer

Verzichte auf zuckerhaltige Getränke.

# Noch Fragen?



## Warum schmecken die Pulver nicht besser?

Die Wirkkraft von Vitalpilzen, Ashwagandha, Mönchspfeffer & Co. steckt in ihren intensiven Bitterstoffen und Flavonoiden. Da wir auf Geschmacksverstärker, Zucker und andere Zusätze verzichten, schmecken die Pulver häufig etwas bitter. Die gute Nachricht: Das trainiert direkt deine Bitterstoff-Rezeptoren mit!



## Warum Pulver und keine Kapseln?

Wirksame Mengen passen selten in nur eine Kapsel. Und wer mag schon 10-20 Kapseln pro Tag schlucken? Pulver sind super miteinander kombinierbar und lassen sich leicht in die tägliche Ernährung einbauen.



## Nehme ich die Extrakte jeden Tag?

Für beste Effekte sollte ein Extrakt über mehrere Wochen täglich genommen werden. Du kannst alle Extrakte auch problemlos miteinander kombinieren, ohne einen Wirkstoff überzudosieren.



## Wie schnell spüre ich etwas?

Gib Pflanzenextrakten etwas Zeit, damit sie wirken können. Manche spüren schon nach wenigen Tagen einen Effekt, andere erst nach 3-4 Wochen konsequenter Anwendung. Warte nicht auf das große "Wunder", sondern tu deinem Körper Tag für Tag etwas Gutes.



## Warum sind die Produkte unterschiedlich voll?

Alle Produkte werden maschinell abgewogen und abgefüllt. Dass die Dosen unterschiedliche Füllhöhen haben, liegt am „Schüttvolumen“ der Rohstoffe. Einige sind feiner (geringeres Volumen), andere gröber (größeres Volumen). Da wir auf unnötige Füllstoffe verzichten, die dies ausgleichen würden, haben unsere Produkte unterschiedliche Füllhöhen.



 Dein Start

## Weitere Tipps & Antworten

[xbyx.de/start](https://xbyx.de/start)

## Schmeckt nicht, klappt nicht, etwas fehlt?

Kein Problem, wir finden eine Lösung!

Schreib uns eine E-Mail an [hello@xbyx.de](mailto:hello@xbyx.de)

oder ruf direkt an **+49 (30) 97883015**

(Montag bis Freitag 10-17 Uhr).



Wir haben selbst die höchsten Ansprüche an unsere Rohstoffe, Produkte und Wissensinhalte. 100 % Qualität und überzeugende Wirksamkeit.



Speziell für Frauen ab der Lebensmitte entwickelte Rezepturen, basierend auf den Erkenntnissen zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.



Rohstoff-Qualität aus kontrollierten Quellen und ohne Zusatzstoffe wie Zucker, Füllstoffe oder anderes.



Regelmäßige, unabhängige Labortests zur Qualitätssicherung. Produktion in HACCP, DIN EN ISO 9001 und GMP zertifizierten deutschen Betrieben.



Verpackt in lichtgeschützten Dosen, die unsere wertvollen Wirkstoffe vor Oxidation und UV-Strahlung schützen und nicht mit den hochwertigen Inhaltsstoffen reagieren.



Dein Start

### Lust auf mehr?

- Rezepte & Magazin
- Pro-Age Community
- Newsletter
- Antworten auf die häufigsten Fragen

[xbyx.de/start](https://xbyx.de/start)



Folge [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen) auf Instagram, YouTube und Facebook!

XbyX® – Women in Balance  
[www.xbyx.de](https://www.xbyx.de)



# Midlife Journey — Wunderwelt Frauenkörper

## PRÄmenopause

## PERImenopause

## POSTmenopause

Anfang / Mitte 40

### Peri was? Früher als du denkst

Die Wechseljahre starten mit der "Perimenopause" 4-10 Jahre vor der letzten Periode. Viele spüren in ihren 40ern erste Symptome.

Menopause  
Durchschnittsalter 52

### Tschüß Periode!

Die Menopause markiert den Tag der letzten Periode. Da man das ja nie so genau weiß, ist es "offiziell", wenn die Periode 12 Monate in Folge ausblieb.

### Schon den XbyX Check gemacht?

Erfahre wo du stehst und erhalte individuelle Tipps:  
[www.xbyx.de/check](http://www.xbyx.de/check)

Progesteron

Östrogen

### Du bist nicht allein!

2/3 aller Frauen haben mittlere bis schwere Symptome: energielos, schlechter Schlaf, reizbar, ängstlicher, Hitzewallungen, Gehirnebel, schmerzende Gelenke, trockene Vagina. Keine Panik — du wirst nicht verrückt und du kannst was tun!

### Neues ICH bis ins hohe Alter

In der Postmenopause verbringen wir den Rest des Lebens. Östrogen und Progesteron sind dauerhaft niedrig und ohne nennenswerte Schwankungen. Prävention und gesunder Lebensstil sind wichtiger als je zuvor! Mach dich zur Priorität und Sorge für starke Knochen, klaren Kopf und ein gesundes Herz!