



she cares

THE FEMALE FOOD EDITION

ONLINE SERIES FOR HOLISTIC FEMALE HEALTH

copyright by Nadja Juric

A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a bouquet of white flowers and greenery. A brown egg is visible in the background on the left side. The text "alle *infos* auf einem blick." is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

alle *infos* auf
einem blick.

Start: November 2025

MEINE MISSION

Dieses Projekt ist mehr als nur ein Online-Programm.
Vielmehr ist es eine Herzensangelegenheit.

Denn ich weiß selbst, wie es sich
anfühlt, mit Beschwerden,
Diagnosen und offenen Fragen
allein zu sein.
Nicht ernst genommen zu werden.
Keine Antworten zu bekommen –
nur Vertröstungen.

In meiner Arbeit mit Frauen
sehe ich immer wieder, wie wenig
Raum es für ganzheitliche Ansätze
gibt, in dem Frauen mit ihrem
Erleben wirklich gesehen werden.



Als Heilpraktikerin mit dem Fokus auf ganzheitliche Frauen-
gesundheit begleite ich Frauen rund um ihre weibliche
Gesundheit – immer mit einem Blick für das große Ganze.

Von Frau zu Frau. Von Herz zu Herz.

she cares.

THE FEMALE FOOD EDITION

Warum Female Food?

Viele Frauen kämpfen tagtäglich mit Energielosigkeit, Verdauungsproblemen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Heißhunger oder Zyklusbeschwerden – ohne zu wissen, dass **Ernährung, Frauengesundheit und weibliche Hormone eng zusammenhängen**.

In She Cares - The Female Food Edition bekommst du Klarheit, Struktur und einfache Tools, die dir helfen:

- ✓ deinen **Zyklus besser zu verstehen**
- ✓ deine Ernährung **blutzucker-** und **hormonfreundlich** zu gestalten
- ✓ dich **leichter & vitaler** zu fühlen – ohne komplizierte und stressige Regeln
- ✓ **Symptome** wie PMS, Heißhunger, Energielosigkeit, Gewichtszunahme, Akne, Haarausfall etc. **endlich in den Griff zu bekommen**
- ✓ dich *wirklich* **gesund** und **nährstoffreich** zu ernähren!

TIEFES WISSEN & ECHTE VERÄNDERUNG

Genau hier setzt she *cares* an:

- Frauenheilkunde & traditionelle Medizin
- Weiblicher Stoffwechsel & Hormongesundheit
- Körper- und Atemtherapie

... und einem Hauch Spiritualität.

THE FEMALE FOOD EDITION

Das Wichtigste auf einem Blick:

- ✓ **4 Module à 120 Minuten** – live online inkl Aufzeichnungen
- ✓ **Praxisnah & interaktiv** – keine Theorie-Überladung
- ✓ **der weibliche Körper im Fokus** – Ganzheitliche Frauenheilkunde als Basis
- ✓ **Gemeinschaft** – Austausch mit Gleichgesinnten
- ✓ **Unterlagen zum Download** – Rezepte, Checklisten & Tipps für den Alltag
- ✓ **1:1 Sitzung a 60 Min** - Individuelle Begleitung & Beratung

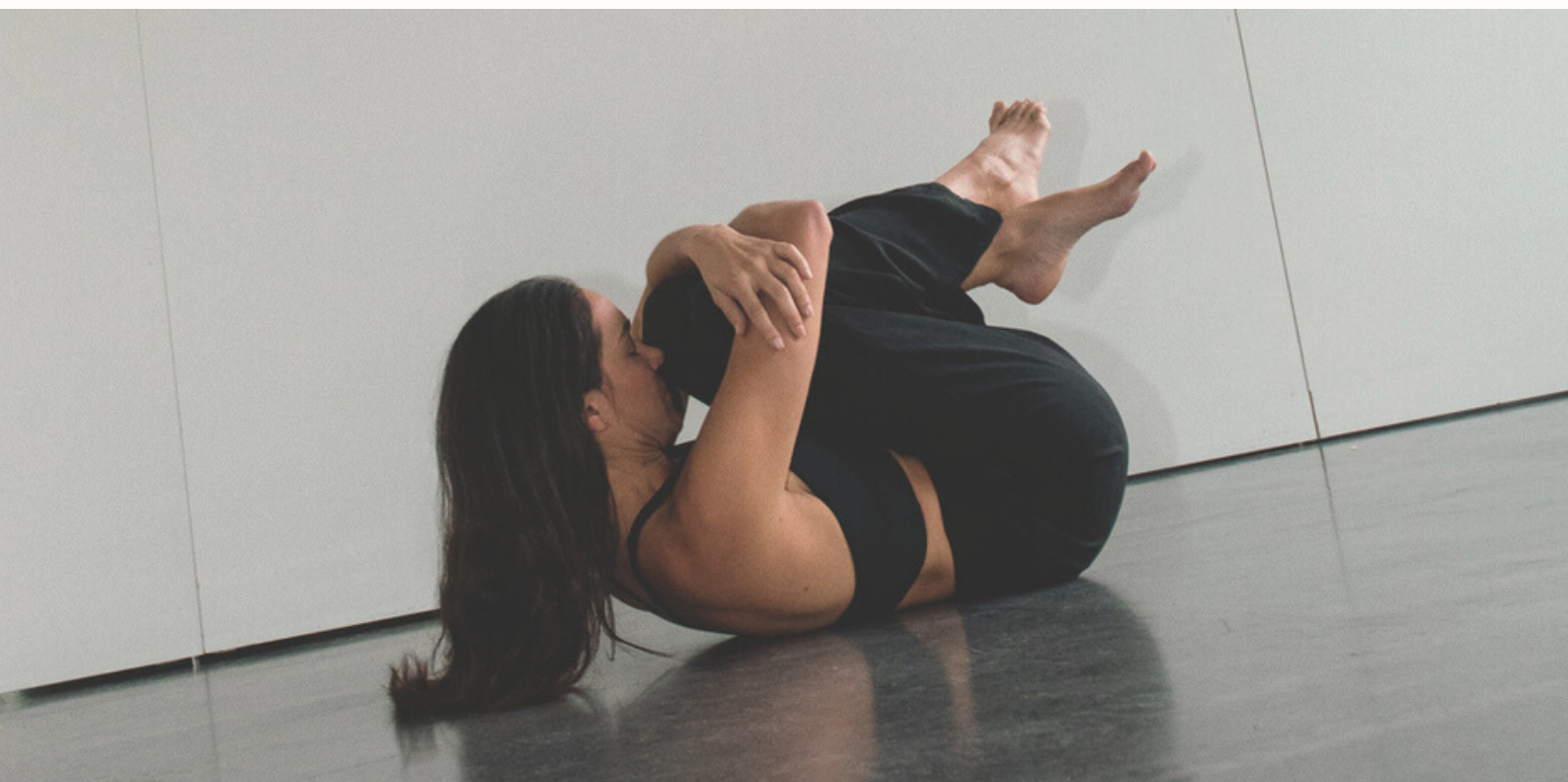
MODULE & *TERMINE*

MODUL 1: Samstag, 08.11.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **FREE YOURSELF!** Erlöse dich von toxischen Food-Trends, sabotierenden Glaubenssätzen und hormonunfreundlichen Diäten und verstehe, warum sie nicht gut für dich und deine Hormonbalance sind!

MODUL 2: Samstag, 15.11.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **UNDERSTAND YOUR METABOLISM!** Durchleuchte das hormonelle Zusammenspiel in deinem Körper, verstehe, wie dein Stoffwechsel genau funktioniert und welchen Einfluss deine Ernährung auf deine weibliche Hormonbalance hat.



MODUL 3: Samstag, 22.11.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **GET TO KNOW YOUR NEEDS!** Lerne, deinen Zyklus und deinen Körper zu lesen und finde heraus, was du wirklich brauchst, um genährt zu sein. Verstehe, welche Nährstoffe deine Stoffwechselvorgänge und Entgiftungsorgane nachhaltig stärken und unterstützen.

MODUL 4: Samstag, 29.11.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **LET FOOD BECOME YOUR FUEL!** Lerne auf Basis von Praxistipps und wertvollen Life-Hacks, wie du deine tägliche Ernährung unkompliziert und nährend gestalten kannst, ohne dabei einen stabilen Blutzucker aus den Augen zu verlieren.

DU
MÖCHTEST
MEHR?

JETZT KOSTENLOSES
INFOGESPRÄCH SICHERN!

BUCHUNG & *PREISE*

BASIC PACKAGE

ONE MODUL ONLY

- ✓ *TEILNAHME AN EINEM MODUL DEINER WAHL*
- ✓ *PRÄSENTATION DER INHALTE ZUM DOWNLOAD*

69 EUR

REGULAR PACKAGE

KNOW HOW

- ✓ *BASIC PACKAGE FÜR ALLE MODULE*
- + *PRAXIS-VIDEOS, DOWNLOADS & REZEPTE*
- + *ZUGANG LERNPLATTFORM*
- + *COMMUNITY-RAUM*

299 EUR

PREMIUM PACKAGE

PERSONAL CARE

- ✓ *REGULAR PACKAGE*
- + *INDIVIDUELLE 1:1 SESSION FÜR 100 EUR STATT 159 EUR*
 - *TERMIN NACH ABSPRACHE*
 - *TEILNEHMERZAHL BEGRENZT*

399 EUR

SHE CARES IST FÜR *DICH*, WENN..

- ✓ Du bereits als Trainerin, Therapeutin oder Coachin mit Frauen arbeitest und dein Wissen vertiefen möchtest
- ✓ Du selbst von typischen Frauenleiden betroffen bist – und „damit leben“ für dich keine Option ist
- ✓ Du schon „alles“ versucht hast – aber keine nachhaltige Veränderung spürst
- ✓ Du offen bist für neue Perspektiven und unkonventionelle Ansätze
- ✓ Du Frauengesundheit GANZHEITLICH verstehen möchtest



AUFKLÄRUNG,
PERSPEKTIVEN-
WECHSEL &
DIE ESSENZ
WEIBLICHER
GESUNDHEIT.



FRAUENGESUNDHEIT BRAUCHT..

Das Gesundheitssystem ist immer noch hauptsächlich auf den männlichen Körper ausgerichtet. Jegliche Studien und Theorien werden oft an Männern getestet und einfach auf Frauen übertragen – obwohl Frauen ganz eigene Bedürfnisse und körperliche Besonderheiten haben.

Was wir brauchen, ist eine Medizin, die uns Frauen in unserer Ganzheit sieht. Eine Medizin, die körperliche, seelische und soziale Aspekte miteinander verbindet. Eine Medizin, die Frauen dazu befähigt, Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen.

Frauengesundheit umfasst mehr als Hormone. Es geht um den gesamten Stoffwechsel, um seelische Prägungen, um Lebensstil und Umweltfaktoren.

Frauenmedizin bedeutet, das eigene Wissen über den Körper wiederzuentdecken und zu nutzen.

Mit *she cares* bekommst du genau dieses Wissen – klar, fundiert und alltagstauglich.

FRAUENMEDIZIN

DEINE PERSPEKTIVE

Liebe Frauen,

unsere Gesundheit liegt nicht in den Händen Anderer –
sie liegt in unseren eigenen.

Informiere dich.

Lass dich begleiten.

Übernimm Verantwortung.

she *cares* schenkt dir Wissen, Tiefe und neue Perspektiven.
Für dich selbst – oder für die Frauen, die du begleitest.

Lass uns gemeinsam Frauenmedizin wahr werden.

Buche jetzt deinen Info-Call und finde heraus,
ob she *cares* - *The Female Food* dein nächster Schritt ist:

👉 [Hier Termin buchen](#)

Ich freue mich auf Dich.

Deine Nadja