

Dein

R.I.S.E. WORKBOOK

für Menopositivity



**DADO
SENS**
DERMACOSMETICS

Chance

Neustart

Lebensphase

Klarheit & Kraft

Meilenstein

Kontrolle

Positivität





Die Wechseljahre

sind keine Krise oder nur Verlust – sie sind eine **Chance für einen bewussten Neustart unter eigener Führung**. Dieses Workbook gibt allen Frauen Werkzeuge an die Hand, um innezuhalten, zu reflektieren und die nächste Lebensphase mit neuer Klarheit und Kraft zu gestalten.

Wir betrachten die Wechseljahre als einen **strategischen Meilenstein im Leben**. Sie bieten viele tolle Chancen – sowohl im Privaten als auch im Beruflichen.

Wir helfen Frauen dabei, innezuhalten, die Kontrolle über ihre Menopause selbst in die Hand zu nehmen, und positiv in die zweite Lebenshälfte einzusteigen.

What's R.I.S.E.?

Das R.I.S.E. Workbook ist dein Menopausen-Begleiter, um durchzuatmen und dich wieder mit deiner inneren Stärke zu verbinden.

Es unterstützt dich dabei, klarer zu sehen, mutiger zu handeln und deine nächste Lebensphase bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

- R** _____ **REFLECT**
- I** _____ **INFORM**
- S** _____ **SPEAK**
- E** _____ **ELEVATE**



SCHREIBE DEIN NÄCHSTES
Kapitel!



Was fürchte ich am meisten und was kann ich tun, um dies zu vermeiden oder zu verhindern?

Welches positive Vermächtnis (Legacy) möchte ich hinterlassen?

SPEAK / SPRECHEN

Baue dein Selbstvertrauen auf, um offen und ohne Scham in deinem beruflichen Umfeld über die Wechseljahre zu sprechen.

Wie kann mein
persönlicher
Gesprächsleitfaden
aussehen, ohne zu
viel preiszugeben?

Wen sollte ich in
meinem Arbeitsumfeld
informieren oder
aufklären?

Wie kann ich dieses
Gespräch für andere
vorleben?



Welche meiner
Führungsstärken
möchte ich aus-
bauen?



Die Wechseljahre sind nicht das Ende,
sie sind der Beginn eines
kraftvollen, zielgerichteten Kapitels.

Now R.I.S.E.

*„Denn auch wenn wir uns verändern,
entscheiden WIR, wer wir sein wollen.“*





ICH SCHWITZE NICHT, ICH GLÜHE VOR
Lebensfreude!



MY MENOPAUSE. MY CARE.

ME, MYSELF & EYE AUGENCREME

- Erfrischende Augenpflege
- Glättet und schützt die empfindliche Augenpartie
- Optimale Make-up-Grundlage
- Lässt Müdigkeitserscheinungen verschwinden und die Augenpartie strahlen



HAVE IT ALL SERUM

- Optimiert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Mildert den Hitzestau
- Festigt die Haut und glättet Fältchen
- Schenkt ein erfrischtes und federleichtes Hautgefühl
- Schützt vor stressbedingter Hautalterung und schenkt der Haut neue Vitalität



Entwickelt von einem erfahrenen Entwickler:innen-Team, um die Haut während der Wechseljahre optimal zu unterstützen. Mit sinkendem Östrogenspiegel nimmt auch die Kollagenproduktion ab – ein essenzieller Baustein für gesunde Haut.

Jedes Produkt enthält veganes Kollagen. Ausgewählte Wirkstoffe aus natürlichen Quellen helfen, die wichtigsten Symptome von Stress, Müdigkeit, Hitzewallungen und negativer Stimmung zu bekämpfen, und fördern so mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

LET'S GLOW TAGESCREME

- Schwerelose Textur
- Glättet und spendet intensiv Feuchtigkeit
- Pflegt die Haut seidig zart und schenkt ihr ein erholtes Aussehen
- Lässt die Haut strahlen
- Hat eine positive Auswirkung auf die Stimmung und das Wohlbefinden im Allgemeinen



24/7 REINIGUNGSGEL

- Reinigt und erfrischt die Haut, ohne auszutrocknen
- Bereitet optimal auf die folgende Pflege vor
- Für alle Hautbilder geeignet
- Mehrmals am Tag anwendbar, z.B. bei starken Hitzewallungen und Schwitzattacken
- Leicht kühlend

DADO SENS

DERMACOSMETICS



MY MENOPAUSE. MY CARE.

DADO SENS MENOENERGY –
von Wissenschaftler:innen speziell für
hormonelle Veränderungen der Haut in
der Menopause entwickelt.

Diese und weitere Produktlinien findest
du unter: dadosens.com

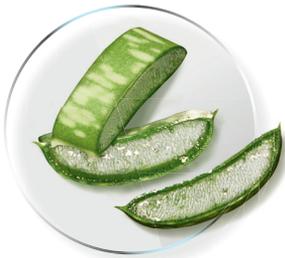


ENTWICKELT FÜR
DIE WECHSELFAHRE



MY SKIN. MY CARE.

Bei DADO SENS vereinen wir das Beste aus der Natur mit den extrem hohen Ansprüchen empfindlicher Haut. Deshalb verzichten wir auf überflüssige und bedenkliche Substanzen. Denn Qualität bedeutet für DADO SENS Reinheit auf Naturbasis.



Follow for more



[dadosens](#)

Shop our products



[dadosens.com](#)



DADO-cosmed GmbH
75365 Calw, Germany
Made in Germany
www.dadosens.com