

28-Tage-Glow-Up-Challenge

Straffere Haut, starkes Haar,
gesunde Nägel & mehr

WILLKOMMEN ZU DEINER 28-TAGE-GLOW-UP-CHALLENGE!

Wir möchten dich im wahrsten Sinne des Wortes zum Strahlen bringen. 28 Tage lang erwarten dich spannende kleine To-dos, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Der Fokus liegt dabei auf der Ganzheitlichkeit. Das bedeutet, dass wir Körper, Geist und Seele ansprechen möchten, um auch von innen heraus zu strahlen. Viel Spass!

WOCHE 1: FÜR EINE GESUNDE BASIS

Tag 1: Trinke mindestens 1,5 – 2 Liter

Wasser für eine ausreichende Wasserzufuhr.

Tag 2: Ersetze raffinierten Zucker und

einfache Kohlenhydrate durch gesündere Alternativen – für eine reinere Haut.

Tag 3: Iss Vitamin-C-reiche Lebensmittel

(z. B. Paprika, Orangen), um die körpereigene Kollagenproduktion zu fördern.

Tag 4: Notiere 3 Dinge, die du an deinem

Äusseren schön findest – für mehr Selbstliebe!

Tag 5: Integriere in jede Mahlzeit eine gesunde Proteinquelle (z. B. Eier, Kichererbsen, Fleisch).

Tag 6: Trage eine DIY-Feuchtigkeitsmaske auf dein Gesicht auf aus z. B. Avocado, Honig und Joghurt.

Tag 7: Bereite einen grünen Smoothie aus z. B. Spinat, Sellerie und Bananen zu.



WOCHE 2: SCHÖNHEIT VON INNEN UND AUSSEN

Tag 8: Entspanne bei einem

Gesichtsdampfbad mit Kamille oder Teebaumöl.

Tag 9: Mach einen Spaziergang und tanke

Tageslicht, um deine Vitamin-D-Bildung zu unterstützen.

Tag 10: Snacke eine Handvoll Nüsse (z. B.

Walnüsse) für eine natürliche Aufnahme von Biotin, Selen und anderen Nährstoffen.

Tag 11: Gönn deiner Kopfhaut eine

10-minütige Massage – zur Förderung der Durchblutung.

Tag 12: Integriere eine Kollagenquelle in deine Speisen (z. B. Knochenbrühe oder Kollagenpulver).

Tag 13: Starte den Tag mit einem Glas Zitronenwasser.

Tag 14: Achte auf eine entspannte Schlafumgebung und schlafe dich so richtig aus – idealerweise mindestens 7-8 Stunden.

WAS IST KOLLAGEN?

Kollagen ist ein Protein, das natürlicherweise in unserem gesamten Körper vorkommt. Es sorgt für die Festigkeit von Haut, Knochen und Knorpeln und ist gleichzeitig für die Elastizität des Bindegewebes und der Haut verantwortlich. Insgesamt verfügt der menschliche Körper über 28 verschiedene Kollagenarten.

Leider nimmt die körpereigene Produktion mit zunehmenden Alter stetig ab. Umso wichtiger ist es, auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu achten, die die eigene Kollagenbildung fördert. Auch von aussen können wir Kollagen zuführen, indem wir Knochenbrühe, Gelatine und natürliches, hochwertiges Kollagenpulver in unseren Speiseplan integrieren.

WOCHE 3: INTENSIVPFLEGE UND NEUE GEWOHNHEITEN

Tag 15: Reduziere deinen Salzkonsum.

Tag 16: Pflege deine Nägel mit einem natürlichen Öl (z. B. Olivenöl, Jojobaöl).

Tag 17: Klopfe deine Haut unterhalb der Augen am Morgen sanft mit deinen Ringfingern vom Augeninnenwinkel nach aussen – reduziert Augenringe und geschwollene Augen.

Tag 18: Reduziere deine Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.

Tag 19: Praktiziere eine leichte Yoga-Einheit oder alternative Entspannungsübungen.

Tag 20: Gönn dir eine DIY-Gesichtsmaske aus Heilerde und warmem Wasser, um deine Haut zu klären.

Tag 21: Integriere eine Portion grünes Blattgemüse in deine Mahlzeiten.

WOCHE 4: DAS BEAUTY-FINALE

Tag 22: Führe einen NO-Make-up-Tag ein, um deine Haut mit einer Pause zu verwöhnen.

Tag 23: Bürste deinen Körper am Morgen sanft mit einer Körperbürste, um deinen Lymphfluss anzuregen und deine Haut geschmeidig weich zu halten.

Tag 24: Dankbarkeitsübung: Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Tag 25: Geniesse ein wärmendes Bad oder eine wärmende Dusche und peele deinen Körper mit etwas Meersalz oder Natronpulver.

Tag 26: Verwöhne deine Haarspitzen mit einer kleinen Menge Kokosöl.

Tag 27: Trinke einen Beauty-Shake aus z. B. Kollagenpulver, Beeren und Mandelmilch.

Tag 28: Nimm dir 10 Minuten Zeit und reflektiere, welche neuen Gewohnheiten du langfristig integrieren möchtest.

