

DER FRISCHEKICK FÜR DEINE HAUT



Dies ist die Anleitung, wie du deine Haut im Sommer frisch und jung erhalten kannst. In 3 Schritten erfährst du die wichtigsten Helfer und ich zeige dir, welche 4 Fehler du unbedingt vermeiden solltest.

DREI-SCHRITTE-PROZESS

Um deiner Haut den ultimativen Frischkick zu geben, empfehle ich dir diese 3 Schritte zu gehen.

01 SCHRITT EINS

Trinke mehr Wasser! Gerade wenn es heiß ist, benötigt dein Körper deutlich mehr Wasser als normal. Wenn du einen Liter Wasser am Tag trinkst, ist das gut, mehr wäre aber besser.



02 SCHRITT ZWEI

Deine Haut braucht im Sommer eine leichte Pflege. Vermeide also zu reichhaltige Creme. Was deine Haut sofort aufpolstert sind Aloe Vera oder Hyaluron. Beides gibt es in verschiedenen Ausführungen zu kaufen.



03 SCHRITT DREI

Es gibt ein Schüssler Salz, was die Austrocknung der Haut verhindert. Es ist das Schüssler Salz Nr. 8 Natrium chloratum. Es bringt Flüssigkeit in die Zellen. Du solltest es etwa 4 Wochen nehmen, wenn du eine Verbesserung willst.



HÄUFIGE FEHLER

Manchmal geht es weniger darum, etwas aktiv zu tun, als vielmehr darum, etwas wegzulassen, was uns schaden kann. Ich liste dir hier die wichtigsten Fehler auf, die du während der Sommerzeit bei großer Hitze NICHT machen solltest.

01 FEHLER NUMMER EINS

Du gehst aus dem Haus ohne einen Sonnenschutz auf deine Haut aufgetragen zu haben. Nimm dir die Zeit, und benutze eine Sonnencreme für dein Gesicht und möglicherweise auch für deinen Körper.

02 FEHLER NUMMER ZWEI

Du denkst, nun habe ich die Sonnencreme aufgetragen, das sollte reichen. Nein, das war noch nicht genug! Benutze einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille, wenn irgendwie möglich. Es schützt deine Haut vor dem Austrocknen.

03 FEHLER NUMMER DREI

Du denkst, du trinkst genug. Mit jeder Tasse Kaffee und jedem Glas Wein solltest du ein weiteres Glas Wasser trinken. Überprüfe deine täglichen Gewohnheiten, wo sie deinem Körper zusätzlich Wasser rauben und damit die Feuchtigkeit.

04 FEHLER NUMMER VIER

Du bist der Meinung, deine Haut und dein Körper altern sowieso. Das ist nicht richtig! Du kannst das Altern zwar nicht aufhalten, aber du kannst es verlangsamen. Let's go!

MÖCHTEST DU WEITERE GENIALE INHALTE?

Du hast nun eine kleine Anleitung bekommen, wie du deine Haut im Sommer unterstützen kannst und wovor du sie schützen solltest. Ich habe ein Workbook geschrieben, in dem du die Kunst der Verjüngung erlernen kannst. Dieses besteht aus insgesamt 6 Modulen. Du kannst es in deinem eigenen Tempo lesen.

ICH WILL MEHR WISSEN

Workbook

Kraftvoll, lebendig
und schön ab 40

Synnöve Schneider-Abraham





Inez H. Was für ein schönes und durchdachtes Workbook! Alle Steps bauen intelligent aufeinander auf, sind gut nachzuvollziehen und nicht so überfrachtet, dass man auch leicht in die Umsetzung kommt.

KOMM IN DEN KURS!

Wenn du innerhalb weniger Wochen jünger und frischer aussehen möchtest, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Du kannst in deinem eigenen Tempo die Bereiche deines Lebens optimieren, die dir zu mehr Frische und Ausstrahlung verhelfen werden.

[JETZT MEHR ERFAHREN](#)