

SCHÖNHEIT VON INNEN // GESUNDHEIT // WOHLBEFINDEN

WORKBOOK

30 TAGE GLOW CHALLENGE



DEIN START IN WOCHE VIER

Tag 22 - Dein zuckerfreier Tag

Zugegebenermaßen wissen wir doch alle im Grunde, dass Zucker nicht das beste Lebensmittel für die Gesundheit ist. Aber welche Probleme abseits von "*schlecht für die Zähne*" noch durch Zucker entsteht, haben wir manchmal nicht genau auf dem Schirm. Daher schauen wir uns das Thema heute mal genauer an.

ZUCKER UND KOLLAGEN

Zucker kann tatsächlich großen Schaden anrichten. In einem Prozess, der *Glykation* (oder auch Glykierung) genannt wird, reagiert er mit den Fetten und Proteinen im Körper und zerstört diese.

Es entstehen unerwünschte "*Advanced Glycation Endproducts (AGEs)*". Ein guter Grund, um den Zuckerkonsum drastisch zu reduzieren.

Um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen (und weil wir alle wissen, dass Zucker nicht gesund ist) würden wir dir empfehlen, das Glow Kollagen nicht mit zusätzlichem Zucker oder zuckerhaltigen Getränken zu dir zu nehmen, da es die Wirkung des Kollagens hemmen kann.

Selbst Alternativen wie Agavendicksaft sind im Prinzip ähnlich wie Zucker. Du kannst gerne z.B. Erythrit oder Xylit auszuprobieren, welche auch süßen, aber deutlich besser vom Körper verarbeitet werden als Agavendicksaft und Co.! Wie bei allem macht die Menge das Gift, daher spricht absolut nichts dagegen hin und wieder Rezepte mit Honig, dunkler Schokolade, Kakao etc. zu dir zu nehmen, nur im Idealfall nicht täglich.

In unserem [Glow Rezeptbuch](#) findest du übrigens supere Leckereien zum Ausprobieren!

Tag 23 - Dein Dankbarkeitsritual

Dankbarkeit ist nicht nur eine einfache emotionale Reaktion, sondern ist eng mit Lebensfreude und Empathie verknüpft. Wir stellen dir ein kleines Dankbarkeitsritual für jeden Tag vor.

Warum ist Dankbarkeit so wichtig?

Studien haben gezeigt, dass unser *Hypothalamus* beeinflusst wird, wenn wir aktiv an positive Dinge denken. Dieser kleine Teil unseres Gehirns beeinflusst nicht nur unseren Schlaf und Stoffwechsel, sondern auch unsere Stressresistenz. Außerdem wird beim Gefühl von Dankbarkeit der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, der für den Belohnungseffekt bekannt ist und zu den Glückshormonen zählt.

Schnapp dir deinen Lieblingsstift und beantworte folgende Frage in einem ruhigen Moment:

Welche 3 Dinge sind in letzter Zeit gut gelaufen und wie hast du dich dadurch gefühlt?

Diese Übung ist eine schnelle Methode, um dir bewusst zu machen, wofür du dankbar sein kannst. Du kannst sie am besten jeden Abend kurz vorm Einschlafen machen. Du wirst eine grandiose Veränderung bemerken!

Tag 24 - Glow-Face Yoga

Yoga ist eine wunderbare Form der Bewegung und Achtsamkeit, um dich zu erden, zu entspannen oder gerne auch mal zu aktivieren!

Dabei gibt es eine ganz besondere Yogaform, die du möglicherweise noch gar nicht ausprobiert hast: Glow-Face Yoga! Oh ja, es gibt Yoga Übungen, die ganz speziell für dein Gesicht gedacht sind. Dabei werden bestimmte Muskelpartien angespannt und bewusst entspannt. So stärkst du die Gesichtsmuskulatur und kannst deine Fältchen von innen aus stärken. Denn Face Yoga ist eine wunderbare Form der Gesichtsmassage, für die du kein Zubehör braucht.

Übrigens ist ein toller Nebeneffekt, dass sich deine Stimmung so automatisch heben wird. Die meisten Übungen haben nämlich nicht nur lustige Namen, sondern sie sind auch witzig anzuschauen. Also: trau dich und genieße diese besondere Yogaform für einen strahlenden Gesichtsausdruck.

In unserer Facebook Gruppe erwartet dich ein wunderbares Video zum Mitmachen.

Spaßfaktor inklusive!

Tag 25 - Nägel

Damit sehr trockene Hände wieder geschmeidig werden und sich die rissige Haut regeneriert, und wenn Eincremen nicht mehr ausreicht, schaffen einfache Zutaten und Hausmittel Abhilfe.

Ein lauwarmes Handbad mit natürlichen Zusätzen wie Milch, Olivenöl oder Zitrone tut Haut und Nägeln gut und lässt die glänzen – und es entspannt ungemein. Heute zeigen wir dir unsere zwei Lieblings-Rezepte für ein entspannendes Handbad für Zuhause.

PFLEGENDES HANDBAD

Zutaten

2 EL Kamillenblüten (z.B. getrocknet in der Apotheke oder online erhältlich) oder 2 Teebeutel Kamillentee
2 EL hochwertiges Olivenöl
500 ml Wasser (oder Buttermilch für noch mehr Feuchtigkeit)

Tipp: Wenn die Hände bereits unter Hautreizungen leiden, profitiert die Haut zusätzlich von einem Esslöffel Haferflocken im Handbad. Sie verstärken die entzündungshemmende Wirkung und pflegen die trockene Haut mit wichtigen Vitaminen und Mineralien. Es empfiehlt sich, die Hände vor dem Handbad normal zu waschen, um es nicht zu verunreinigen und die pflegenden Inhaltsstoffe voll wirken zu lassen.

Anleitung

1. Wasser zum Kochen bringen. Alternativ Buttermilch nur leicht erhitzen, nicht kochen.

2. Kamillenblüten oder Kamillen-Teebeutel in einen breiten Topf geben und mit dem Wasser oder der Buttermilch übergießen.
3. Nach zehn Minuten Ziehzeit und wenn das Bad auf eine angenehm warme, nicht mehr heiße Temperatur abgekühlt ist, das Olivenöl einrühren und die Hände eintauchen.
4. Die Hände bis zu 20 Minuten darin baden und dabei die Handflächen und Finger gleichmäßig massieren.
5. Nach dem Handbad die Hände mit einem Tuch vorsichtig trocken tupfen, um möglichst viele der pflegenden Inhaltsstoffe auf der Haut zu belassen, damit sie einziehen können.

TROCKENE HÄNDE

Zutaten

1 Liter Milch (3,5 % Fettgehalt), alternativ Buttermilch

5 EL Olivenöl (alternativ tut es auch jedes andere pflegende Öl, z.B. Mandelöl)

Anleitung

1. Die Milch leicht im Topf erhitzen, bis die Temperatur angenehm warm ist.
2. Anschließend die lauwarml Milch in die Schüssel gießen, das Öl dazugeben, gut umrühren und die Hände für maximal 10 Minuten darin baden.
3. Wer die Pflegewirkung erhöhen will, gibt etwas mehr Olivenöl ins Handbad.
4. Nach dem Handbad die Hände mit einem Tuch vorsichtig trocken tupfen, um möglichst viele der pflegenden Inhaltsstoffe auf der Haut zu belassen, damit sie einziehen können.

Wie fühlen sich deine Hände an? Ein tolles Gefühl, oder?

Tag 26 - Der Bodyscan

Der Bodyscan beruhigt den Geist, führt zu tiefen Einsichten und verbessert die Körper-Geist-Beziehung. Er ist wohl die am meisten unterschätzte und missverstandene Achtsamkeits-Meditation.

Die folgende **Anleitung** ist für einen Body Scan im sitzen.

Beginne, indem du deine Aufmerksamkeit zu deinem Körper bringst.

Schließe deine Augen, wenn dies angenehm für dich ist.

Nehme wahr, wo du sitzt. Fühle das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl.

Nehme ein paar tiefe Atemzüge.

Mit jedem tiefen Atemzug wird dein Körper durch den Sauerstoff belebt.

Bei jedem Ausatmen entspannen sich dein Körper mehr.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen auf dem Boden. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Das Gewicht, den Druck, vielleicht ein Vibrieren oder Hitze.

Nehme deine Beine und dein Gesäß wahr, wie sie den Stuhl berühren. Vielleicht spürst du Druck, ein pulsieren, Schwere oder Leichtigkeit.

Nehme deinen ganzen Rücken wahr, wie er die Stuhllehne berührt.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in die Magengegend.

Wenn sich dein Magen angespannt oder eng anfühlt, lasse ihn weich werden.

Nehme einen tiefen Atemzug.

Nehme nun deine Hände wahr. Sind deine Hände angespannt? Schau, ob du ihnen erlauben kannst, loszulassen und sich zu entspannen.

Nehme nun deine Arme wahr. Spüre alle Empfindungen in den Armen. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu den Schultern.

Lasse die Anspannung in deinen Schultern mit jedem Ausatmen los.

Tag 27 - Entdecke deine Liebe

Negative Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir uns im Verlauf unseres Lebens durch negative Erfahrungen angeeignet haben und die fortwährend unser Leben sabotieren. Die Auflösung derer ist ein wichtiger Schritt für ein freies und erfülltes Leben.

So löst du negative Glaubenssätze auf:

1. Wähle einen negativen Glaubenssatz aus, der dich aktuell oder generell am stärksten belastet. Beispiele für negative Glaubenssätze: Ich bin nicht gut genug, ich bin nicht schön, ich bin nicht wichtig, ich bin ein Nichtsnutz, ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.
2. Notiere deinen negativen Glaubenssatz auf ein leeres Blatt Papier. Schau ihn nun genau an und sprich mit ihm: „Ich habe dich nicht in mein Leben eingeladen, daher habe ich eine Frage an dich: "Woher kommst du denn?"
3. Spüre tief in dich hinein und notiere die Antworten. Mögliche Antworten könnten sein: Durch diese oder jene Erfahrung in der Kindheit, durch diese Verletzung, oder diesen Satz haben meine Eltern oder Lehrer früher immer gesagt.
4. Egal, ob du eine, mehrere oder keine Antworten gefunden hast, mach dir noch einmal bewusst, dass dieser Satz nicht von dir stammt und daher sehr wahrscheinlich auch nichts mit dir zu tun hat.
5. Finde nun Gegenpole zu diesem negativen Glaubenssatz – d.h. positive Sätze, die ihn aufheben. Statt – ich bin nicht gut genug zum Beispiel – ich bin mir selbst genug. Kreiere mindestens 10 positive Sätze und notiere sie mit einem Abstand unter den negativen Satz.
6. Trenne anschließend das Blatt Papier so, dass der negative Glaubenssatz auf einem eigenen Blatt ist. Das Papierstück mit dem negativen Satz kannst du nun

mit einem Ritual – zum Beispiel bei abendlichem Kerzenlicht, verbrennen oder zerreißen.

7. Die positiven Sätze liest du heute Abend vor dem Schlafengehen noch einmal durch. Anschließend legst du sie unter den Kopfpolster. Morgen nach dem Erwachen liest du sie erneut. Diesen Schritt kannst du nach Belieben oft wiederholen.

Hier hast du Platz für weitere Notizen und Gedanken:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 28 - Der Blick nach innen

Bevor wir uns am Tag 30 deine äußeren Veränderungen betrachten, lass uns nochmal einen Blick nach innen werfen.

Wir gehen zurück in die erste Woche, schaue dir deine Notizen zu den Fragen an:

- Warum ist dir die Challenge wichtig?
- Welches Geschenk möchtest du dir nach Abschluss der Challenge als Dank an dich selbst machen?
- Was an deinem Körper magst du besonders gerne?
- Und mit dem jetzigen Status Quo vergleichen.
- Was hat sich bisher innerlich bei dir verändert?
- Wie fühlst du dich?
- Wie leicht oder schwer fiel es dir jeden Tag deinem Glow Ritual nachzugehen?

Was ist anders an dir? Was fühlt sich neu an?

Reminder: Du kannst unfassbar stolz auf dich sein, die letzten 4 Wochen durchgezogen zu haben.