



10 JAHRE JÜNGER WIKREN

3 einfache Wege zu straffer Haut, stabiler Energie & Wohlfühlfigur – natürlich und hormonfreundlich

*Mit Fitness, Haltung & Anti Aging Ernährung
zu mehr Energie, Ausstrahlung und innerer Balance
Dein 3-Säulen-Konzept für Verjüngung & Wohlbefinden*



**Hey, ich bin Anette –
Deine Wegbegleiterin
für ganzheitliche
Schönheit & weibliches
Wohlgefühl...**

...und möchte dich mit meinem ganzheitlichen
Anti Aging Konzept auf deinem Weg zu einer
jugendlichen, fitten und femininen Ausstrahlung
begleiten.

Ich biete Dir:

- Ausgebildete Ernährungsberaterin
- Gesundheits- und Fitnesscoach
- Yogatrainerin
- 20 Jahre Erfahrung als selbständige Kosmetikerin
- Zertifizierte Beauty-Expertin für natürliche
Verjüngungsmethoden



„Deine Hormone sind dein schönstes Anti-Aging-Geheimnis“

Du hältst gerade einen kleinen, aber kraftvollen Verjüngungsguide in den Händen – dein Einstieg in ein neues Lebensgefühl.

Mit 40+ verändert sich vieles: Haut, Energie, Stimmung – und manchmal auch dein Wohlfühlgefühl.

Das liegt nicht an dir, sondern an deinem inneren Rhythmus: deinen Hormonen.

Sie beeinflussen, wie du dich fühlst, wie du aussiehst und wie gut dein Körper regeneriert.

Die gute Nachricht: Du kannst sie auf natürliche Weise unterstützen – durch Ernährung, Bewegung und Face Yoga.

Dieser Guide zeigt dir 3 einfache Wege, um deine Hormone liebevoll in Balance zu bringen, deine Haut zu straffen und deine Energie zu stabilisieren – ganz ohne Diät oder Druck.

„Wenn du im Gleichgewicht bist, zeigt sich das zuerst in deinem Gesicht.“



Was ist Face Yoga?

**Frische & Spannkraft natürlich aktivieren
Dein Gesicht ist Spiegel deiner
Vitalität – und deiner Emotionen.**

Im Laufe der Jahre verliert die Gesichtsmuskulatur
an

Spannung. Die Haut wirkt schlaffer, Falten treten
stärker hervor. Doch genau hier setzt Face Yoga an:

Durch gezielte Übungen kannst du die
Gesichtsmuskeln

straffen, die Durchblutung anregen, Lymphe
aktivieren und so deine natürliche Ausstrahlung
wieder erwecken – ganz ohne Botox & Co.

✨ **Deine Vorteile:**

Sichtbar glattere Haut

Reduktion von Mimikfalten

Frischer, klarer Gesichtsausdruck

Mehr Selbstliebe und Präsenz



Fitness

Kraft, Stabilität & Haltung für deinen neuen Lebensabschnitt

Ab 40 In den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel – herkömmliche Workouts bringen oft nicht mehr den gewünschten Effekt.

Jetzt geht es nicht um „Höher, schneller, weiter“, sondern um gezielte, hormonfreundliche Bewegung, die deine Muskulatur erhält, Stress reduziert und dich in deine Kraft bringt.

💪 Warum Fitness jetzt anders gedacht werden darf:

- Muskeln schützen vor Hormonchaos & Gewichtszunahme
- Bewegung kurbelt Entgiftung & Durchblutung an
- Bewusstes Training unterstützt die Hormonproduktion

🧑‍🦰 ♀ Ganzheitliches Mini-Workout (ohne Geräte):

1. Mobilisierung: Beckenkreisen im Stand

Stell dich hüftbreit hin. Kreis langsam mit deinem Becken – 5x links, 5x rechts.

→ Löst Verspannungen, aktiviert die Körpermitte.

2. Hormon-Boost: Kniebeugen mit Atemfokus

Mit geradem Rücken in die Hocke gehen, einatmen. Beim Hochkommen bewusst ausatmen. 10 Wiederholungen.



Ernährung – Wie du deinen Körper von innen verjüngst

Dein Schlüssel zur Zellverjüngung

Was du isst, beeinflusst nicht nur dein Gewicht, sondern auch deine Haut, Hormone, Energie und mentale Klarheit. In den Wechseljahren reagiert der Körper empfindlicher auf Zucker, Gluten, Alkohol und verarbeitete Lebensmittel.

Jetzt gilt: Weniger Belastung – mehr Nährstoffe.

Ziel ist eine basenüberschüssige, entzündungsarme

Ernährung,

die deine Zellen nährt und deinen Hormonhaushalt unterstützt.

Was dein Körper jetzt braucht:

Protein: für Haut, Muskeln & Hormonbalance

Gute Fette (Omega-3): wirken entzündungshemmend & fördern Elastizität

Ballaststoffe: für Darmgesundheit & hormonelle Entgiftung

Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Calcium): gegen Müdigkeit & für starke Knochen

Vermeide übermäßigen Konsum von:

Zucker (fördert Entzündungen & Hautalterung)

Alkohol (belastet Leber & trocknet aus)

Weißmehlprodukte (Blutzuckerschwankungen)

Haltung & Aufrichtung

Haltung – der unterschätzte
Verjüngungsfaktor

Viele Frauen konzentrieren sich bei Falten
und schlaffer Haut nur auf das Gesicht.

Doch auch deine Haltung spielt eine
wichtige Rolle für eine jugendliche
Ausstrahlung.

Wenn Schultern nach vorne fallen und der
obere Rücken rund wird, wirkt das Gesicht
oft müder, die Kieferlinie weniger klar und
der Hals verliert an Spannung.

Eine aufrechte Haltung kann dagegen
dazu beitragen, dass du sofort frischer,
wacher und selbstbewusster wirkst.

Einfache Übung für mehr Aufrichtung

Schulteröffner an der Wand

- Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand.
- Hinterkopf, Schultern und Gesäß berühren die Wand.
- Hebe die Arme im rechten Winkel an, als würdest du ein „W“ formen.
- Gleite langsam mit den Armen nach oben und wieder nach unten.
- Achte darauf, dass Schultern und Rücken möglichst nah an der Wand bleiben.
- Dauer: 1 Minute täglich
- Das kann die Übung unterstützen:
- aufrechtere Haltung, entspanntere Schultern
- weniger Spannung im Nacken, mehr Präsenz und Ausstrahlung, eine klarere Hals- und Kieferpartie

Schon wenige Minuten täglich können einen sichtbaren Unterschied machen – denn Verjüngung beginnt nicht nur im Gesicht, sondern im ganzen Körper.



Schöne Haut ab 40 +

Was sie jetzt wirklich braucht

Ganzheitlich gepflegt & kosmetisch unterstützt

*Mit dem Rückgang von Östrogen verändert
sich auch die Haut sichtbar:*

Sie wird trockener, empfindlicher, verliert an Elastizität und regeneriert langsamer. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Pflege, gezielten Wirkstoffen und regelmäßiger Reizsetzung kannst du viel tun – ganz ohne radikale Methoden.

Wirkstoffe, die wirken – sanft & effektiv
Setze auf hochwertige, durchdachte Pflege mit wenigen,
aber aktiven Inhaltsstoffen. Diese haben sich besonders
bewährt:

Hyaluronsäure

Polstert Feuchtigkeit auf, wirkt glättend

Niacinamid (Vitamin B3)

Verfeinert Poren, stärkt die Hautbarriere, gleicht aus

Vitamin C

Antioxidativ, hellt Pigmentflecken auf, fördert Kollagen

Retinal (mildes Retinol)

**Regt Zellerneuerung an, wirkt faltenmindernd (abends
verwenden)**

Peptide

**Unterstützen den Hautaufbau und die Elastizität
Ceramide**

Reparieren und stärken die Hautschutzbarriere



Schöne Haut ab 40 +

Was sie jetzt wirklich braucht

Ganzheitlich gepflegt & kosmetisch unterstützt

*Mit dem Rückgang von Östrogen verändert
sich auch die Haut sichtbar:*

Sie wird trockener, empfindlicher, verliert an Elastizität und regeneriert langsamer. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Pflege, gezielten Wirkstoffen und regelmäßiger Reizsetzung kannst du viel tun – ganz ohne radikale Methoden.

Wirkstoffe, die wirken – sanft & effektiv
Setze auf hochwertige, durchdachte Pflege mit wenigen,
aber aktiven Inhaltsstoffen. Diese haben sich besonders
bewährt:

Hyaluronsäure

Polstert Feuchtigkeit auf, wirkt glättend

Niacinamid (Vitamin B3)

Verfeinert Poren, stärkt die Hautbarriere, gleicht aus

Vitamin C

Antioxidativ, hellt Pigmentflecken auf, fördert Kollagen

Retinal (mildes Retinol)

**Regt Zellerneuerung an, wirkt faltenmindernd (abends
verwenden)**

Peptide

**Unterstützen den Hautaufbau und die Elastizität
Ceramide**

Reparieren und stärken die Hautschutzbarriere

Weniger ist mehr: Verwende Produkte gezielt & regelmäßig, nicht ständig wechselnd.

Kosmetische Behandlungen

Natürlich statt radikal

Viele Kosmetikinstitute bieten heute sanfte, aber wirkungsvolle

Methoden, die deine Haut gezielt unterstützen:

Mikrodermabrasion:

Entfernt sanft alte Hautzellen, fördert die Zellerneuerung

Fruchtsäurebehandlungen:

Glätten, klären und bringen Strahlen

Radiofrequenz / Ultraschall:

Fördern die Kollagensynthese und Durchblutung

Needling (sanft):

Mikroreiz für mehr Festigkeit, feinere Poren und Feuchtigkeitsbindung

Lymphdrainage & Gua Sha:

Entstauen, glätten, erfrischen

7 Tage Glow Plan

Für strahlende Haut, stabile
Energie & jugendliche
Ausstrahlung



www.anettejungab40.de



Tag 1 – Entzünde deinen Glow von innen

- Starte mit warmem Zitronenwasser – aktiviert den Stoffwechsel.
- 10 Minuten Face Yoga für frische Durchblutung (z. B. Wangenlift).
- Frühstück herzhaft statt süß (z. B. Eier, Avocado, Tomaten).
- 20 Minuten Bewegung an der frischen Luft.
- Abends: 5 Minuten Dankbarkeit & Atemübung für innere Ruhe.

Tag 2 – Balance im Blutzucker = Balance im Körper

- Gemüse zuerst bei jeder Mahlzeit
- 1 EL Apfelessig vor dem Essen in Wasser trinken.
- Nach dem Mittagessen 10 Minuten spazieren gehen.
- Snackidee: Handvoll Nüsse + grüner Tee.
- Abends: 5 Minuten Gesichtsmassage mit Öl oder Gua Sha.

Tag 3 – Detox durch Basen

- 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee trinken.
- 1 Tag lang basisch essen (Gemüse, Obst, Kartoffeln).
- Mittagessen: Gemüsepfanne + Kräuter.
- Abends: Basisches Fußbad mit Natron.
- Früh schlafen – Schönheit beginnt im Tiefschlaf. 😴

Tag 4 – Bewegung für den Glow

- Starte mit leichtem Stretching oder Yoga (10 Min).
- 1 proteinreiches Frühstück für Energie.
- Nachmittags: 20–30 Min. Bewegung mit Puls (z. B. flotter Spaziergang, Tanzen, Workout).
- Viel trinken – Schweiß braucht Ausgleich!
- Abends: Gesicht mit kühlem Wasser abspülen – fördert Durchblutung.

Tag 5 – Ernährung mit Strahlkraft

- Fokus: Farben auf dem Teller (grün, orange, rot = Antioxidantien).
- Snack: Beeren + Joghurt = Hautfreund Nr. 1.
- Iss langsam & bewusst – das verbessert Verdauung & Nährstoffaufnahme.
- 10 Min. „Digital Detox“ vorm Schlafen.
- 3 Minuten Lächel-Übung im Spiegel 😊 – dein Glow beginnt mit dir.

Tag 6 – Stress loslassen, Strahlen zulassen

- Beginne den Tag mit 3 tiefen Atemzügen.
- Frühstück: Haferbrei mit Zimt & Nüssen (stabilisierend & wärmend).
- Spaziergang in der Sonne (Vitamin D!).
- Nachmittags: 5 Minuten Pause – Augen schließen, bewusst lächeln.
- Abends: Sanfte Face-Yoga-Routine + Lieblingsduft auftragen

Tag 7 – Glow Inside & Out

- Starte den Tag mit einem Glas Wasser + Dankbarkeit.
- Beweg dich, wie du dich fühlen willst (Tanzen, Dehnen, Spazieren).
- Iss leicht, bunt & genussvoll.
- Pflege deine Haut mit Liebe – sanfte Massage, Öl, Lächeln.
- Schreib 3 Dinge auf, die dich heute strahlen lassen. ✨



Basentag – Entlastung & Zellregeneration

Ein basischer Tag hilft dem Körper, überschüssige Säuren auszugleichen, die oft durch Stress, Zucker oder tierische Produkte entstehen. Das Ergebnis: mehr Energie, bessere Verdauung, strahlendere Haut.

Basen-Booster-Drink

Zutaten:

1 Glas lauwarmes Wasser (ca. 250 ml)

Saft von ½ Zitrone

Optional: 1 TL Apfelessig + 1 Prise Natron

Zubereitung:

Zitrone auspressen, mit Wasser mischen. Wer mag, gibt Apfelessig und eine kleine Prise Natron hinzu. Langsam trinken – am besten vor dem Frühstück.

Grüner Beauty-Smoothie

Zutaten (1 Portion):

1 Handvoll Babyspinat

½ Avocado, ½ Salatgurke

1 kleiner Apfel (entkernt)

1 TL Leinöl oder Hanföl, 1 EL Zitronensaft

Ca. 200–250 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Konsistenz bei Bedarf mit Flüssigkeit anpassen. Sofort genießen!

Mittagessen

Basisches Gemüsepfännchen mit Hirse

Zutaten (1 Portion):

½ Zucchini

1 kleine Karotte

¼ Fenchelknolle

½ Brokkoli (in Röschen teilen)

2–3 EL gekochte Hirse

1 TL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander)

Steinsalz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Hirse nach Packungsanleitung in Wasser garen.

Gemüse klein schneiden und in wenig Wasser oder Dampf gar dünsten.

Für das Dressing Öl, Zitronensaft und Senf verrühren.

Alles auf einem Teller anrichten, mit Dressing und Kräutern verfeinern

Snack

Gemüsesticks mit Mandeln

Einfach 1/2 Gurke und 2 Stangen Sellerie in Sticks schneiden, mit einer kleinen Handvoll Mandeln kombinieren.

Dazu Kräutertee – z. B. Brennnessel oder Frauenmantel.



Abendessen

Basensuppe mit grünem Gemüse

Zutaten (1–2 Portionen):

½ Zucchini

1/2 Stange Lauch

1 Handvoll Blattspinat

1 Selleriestange

½ TL frischer Ingwer (gerieben)

½ TL Kurkuma

300–400 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, in Brühe ca. 10 Minuten leicht köcheln.

Gewürze und Zitronensaft hinzufügen.

Wer mag, püriert alles zu einer cremigen Suppe.

Mit Kräutern toppen und warm genießen.



Low-Carb Tag

Stoffwechsel & Hormonbalance

Morgens

Protein-Pancakes ohne Mehl

Zutaten (1–2 Portionen):

2 Eier, 1 reife Banane

1 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln

1 Prise Zimt, 1 TL Kokosöl zum Ausbacken

Optional: 1–2 EL Kokosjoghurt + frische Beeren

Zubereitung:

Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit Eiern, Mandelmehl und Zimt vermengen. In einer Pfanne mit etwas Kokosöl

kleine Pancakes goldbraun ausbacken.

Mit Kokosjoghurt und Beeren servieren

Mittagessen

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto & Räucherlachs

Zutaten (1 Portion):

1 Zucchini, 1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe, Saft ½ Zitrone

1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Frische Basilikumblätter

Ca. 60–80 g Räucherlachs (in Streifen)

Optional: Pinienkerne oder Kürbiskerne

Zubereitung:

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten.

Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Basilikum und Gewürze im

Mixer zu einem cremigen Pesto pürieren.

Zoodles mit dem Pesto vermengen, Räucherlachs und

Kerne darauf

Abendessen

Lauwarmer Salat mit Ofengemüse & Tofu

Zutaten (1 Portion):

½ Paprika

½ Brokkoli

1 kleine Handvoll Kürbисwürfel

1 Handvoll Rucola oder Feldsalat

100 g Naturtofu

1 TL Kokosöl

Dressing: 1 TL Apfelessig, 1 TL Senf, 1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kräuter

Optional: Hanfsamen oder Sprossen zum Topping

Zubereitung:

Gemüse in Würfel schneiden, im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Tofu in Würfel schneiden und in Kokosöl knusprig braten.

Salat anrichten, Ofengemüse und Tofu darauf geben.

Mit Dressing und Topping verfeinern.

