

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. ✨