

# CHALLENGE - TAG 5

## #1 JUNGBRUNNEN-ELIXIER

### LEBERELIXIER:

Besteht aus **kraftvollen Bitterstoffen** um die Leber zu entgiften.

- Hilft bei Hormonschwankungen.
- Stärkt ein dünnes Nervenkostüm.
- Regt den Fettstoffwechsel an, damit wir nicht unnötig Gewicht einlagern.

### ANWENDUNG:

- **1 TL Leberelixier** und ca. 100ml Wasser, Tee oder Saft.
- Kann jederzeit getrunken werden, am besten mit **“Roter Kraft”** gemeinsam.

### EMPFEHLUNG:

[Leberelixier](#) ([Link](#)).



# CHALLENGE - TAG 5

## #1 JUNGBRUNNEN-ELIXIER

### ROTE KRAFT:

- Volle Antioxidantien-Power für **strahlende Haut und neue Energie.**
- **Achtung:** Rote Kraft enthält Guarana und Grüntee. Wenn du empfindlich darauf reagierst, nimm die Elixier Mischungen in der ersten Tageshälfte ein.

### ANWENDUNG:

- 1 TL Rote Kraft und ca. 100ml Wasser, Tee oder Saft.
- **Gerne mit dem Leberelixier mischen.**

### EMPFEHLUNG:

[Rote Kraft](#) ([Link](#)).



# CHALLENGE - TAG 5

## #1 JUNGRBUNNEN-ELIXIER

### STRESS TROPFEN:

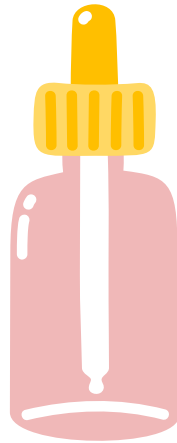
- Sie helfen sich bei **Stress anzupassen** und spenden gleichzeitig Energie.
- In den Stresstropfen haben wir außerdem **Zink und Vitamin B12** mit drinnen. Wichtige Nährstoffe die ab 40 oft zu wenig vorhanden sind.

### ANWENDUNG:

- 1-2 Pipetten in den Mund tröpfeln

### EMPFEHLUNG:

[Stress Tropfen](#) ([Link](#))

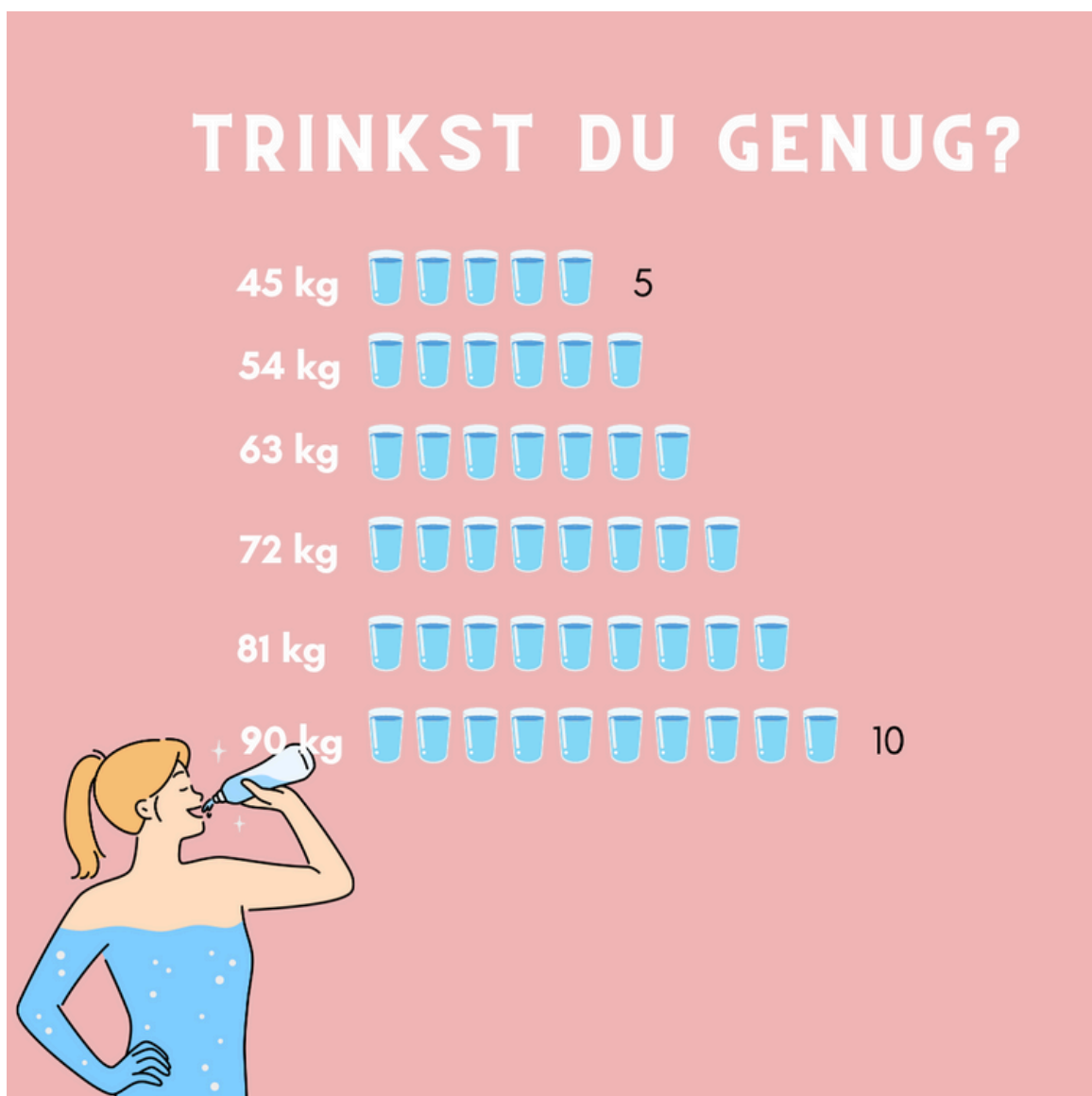


# CHALLENGE - TAG 5

## #2 TRINKEN

### TRINKEN:

- 200 - 250 ml pro Glas
- Trinke in den ersten 10 Stunden



# CHALLENGE - TAG 5

## **#3 GESICHTSGYMNASTIK**

Wir trainieren heute die **Lippenmuskel** gegen Falten und für feste Wangen. Außerdem den **Halsmuskel** für ein **straffes** Kinn.

### **# 1 LIPPEN und WANGENÜBUNG:**

- Lippen über die Zähne stülpen, fest aufeinander pressen.
- Überdeutlich Ma Ma - Pa Pa - Ma Pa "sagen".

### **# 2 LIPPEN und WANGENÜBUNG:**

- Lächle mit offenen Lippen, dass die oberen und unteren Schneidezähne gleich gut zu sehen sind.
- Wechsele dann mit offenem Mund zum "Affenkuss" und wieder zurück.

### **# 3 HALS und KINNÜBUNG:**

- Unterkiefer nach vorne schieben, anspannen - bis du eine Dehnung spürst.
- Das Kinn leicht nach oben strecken - Kussmund machen und wieder zurück.

### **# 4 HALSÜBUNG:**

- Drehe den Kopf langsam so weit wie möglich nach links, ohne die Schultern zu bewegen.
- Halte die Position drei Sekunden lang und drehe dann langsam den Kopf nach rechts.

**JEDE ÜBUNG 10 MAL WIEDERHOLEN.**