

# CHALLENGE - TAG 1

## #1 NÜSSE UND SAMEN

- Nüsse und Samen sind **hochpotente Antioxidantien** und ganz wunderbare Waffen gegen die vorzeitige Hautalterung!
- Kaufe bitte rohe Nüsse! Nicht gesalzen, nicht geröstet.
- **Von den Paranüsse bitte nicht mehr als 2 täglich essen = Selenüberschuss.** Von allen anderen Nüssen kannst du gerne auch mehr nehmen.

### NÜSSE

- 2 Stück Paranüsse
- 2 Stück Walnüsse
- 2 Stück Mandeln

### SAMEN

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 EL Sesam (geschrotet)



# CHALLENGE - TAG 1

## #2 MAGNESIUM & OMEGA 3

### MAGNESIUM

#### 6 Gründe, warum du Magnesium im Blick haben solltest:

- 1. Stress:** Magnesium hilft, Stress zu reduzieren. Ein Mangel senkt wiederum die Stressresistenz – ein Teufelskreis.
- 2. Depressive Verstimmungen:** Magnesium unterstützt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin.
- 3. Periode:** Krämpfe, Übelkeit oder Schwindel während deiner Tage? Ein Magnesiummangel könnte der Grund sein.
- 4. Kopfschmerzen/Migräne:** Magnesium hilft bei Kopfschmerzen und Migräne. Die Deutsche Migräne Liga empfiehlt hohe Dosen (600–900 mg täglich, während der Migräne).
- 5. Abnehmen:** Magnesium beeinflusst den Fettstoffwechsel. Bei einem Mangel fällt es schwerer, Gewicht zu verlieren.
- 6. Schlafstörungen:** Magnesium beruhigt den Körper und Geist und hilft, besser zu schlafen.

### ANWENDUNG:

- 1 -2 Kapseln täglich

### EMPFEHLUNG:

**Multi Magnesium** ([Link](#))

*Studie Magnesium hilft Depressionen* ([Link](#))



# CHALLENGE - TAG 1

## OMEGA 3

### Omega-3 - darfst du nicht übersehen!

- Verlangsamt den Alterungsprozess
- Omega 3 steigert die Produktion von Kollagen
- Hilft deiner Haut, Feuchtigkeit zu speichern - das macht sie geschmeidiger und strahlender
- Weniger Entzündungen = weniger Falten  
Chronische Mikroentzündungen lassen dich schneller altern - Omega-3 wirkt hier wie ein innerer Beruhiger.

### ANWENDUNG:

- 1 -3 Kapseln täglich

### EMPFEHLUNG:

**Omega 3** ([Link](#))



# CHALLENGE - TAG 1

## **#3 GUA SHA**

- Mit GUA SHA **dehnst du den Nacken und den Hals**, sodass die Spannung aus diesem Bereich genommen wird.
- Dein Gesicht wird sanft durchblutet - dadurch wird deine Haut **elastischer und kleine Fältchen werden geglättet**.
- Verhärtete Gesichtsmuskeln werden gelockert und gelöst - dadurch gehen Mimikfältchen **zurück und du wirkst jünger**.

### **EMPFEHLUNG:**

[Gua Sha Set](#) ([Link](#)).

