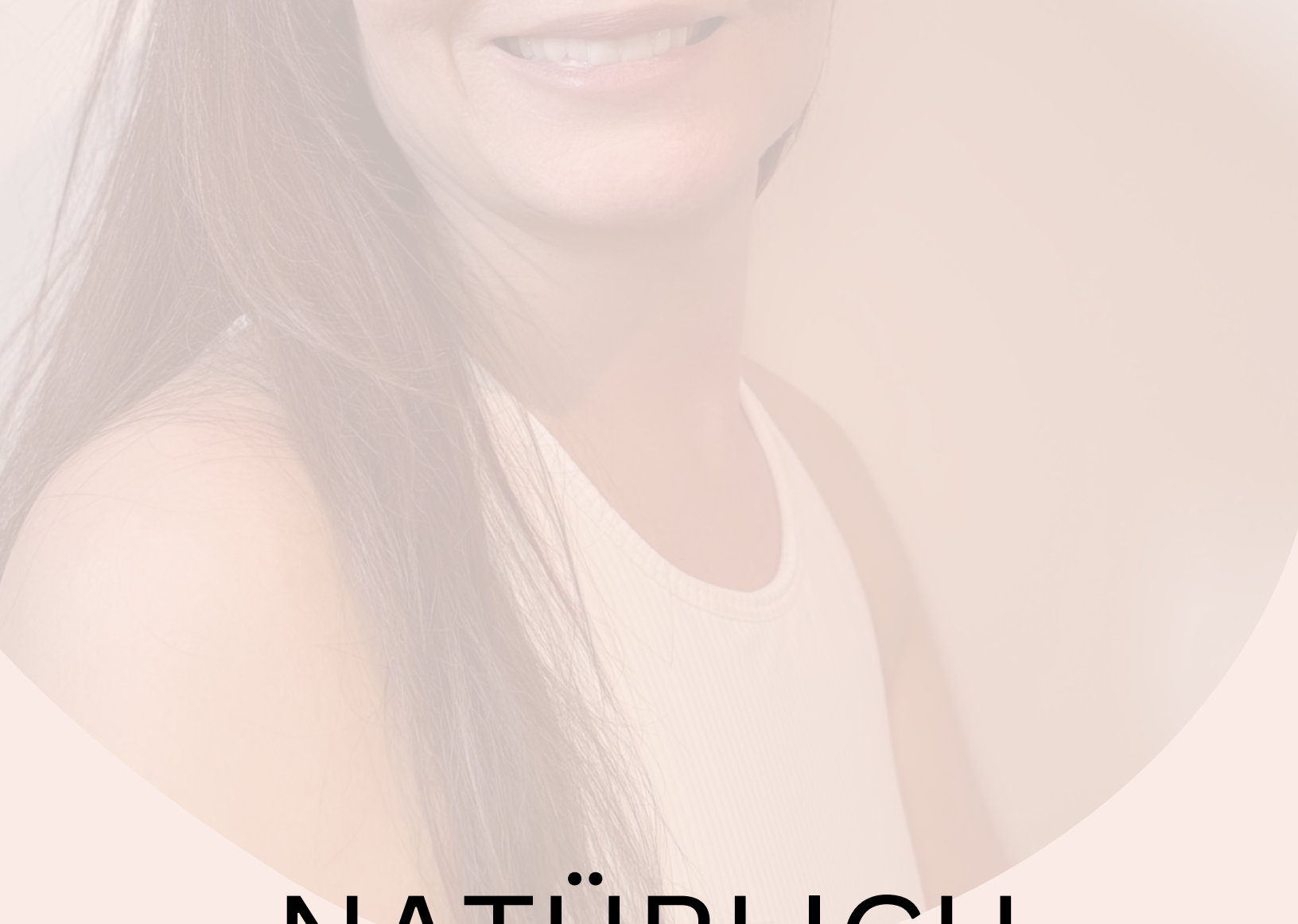




NATÜRLICH SCHÖN AB 45+

*Mit Face Yoga, Fitness & 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:

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



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

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich,
doch sie sind kein „Ende“, sondern der Beginn einer
neuen, bewussteren Phase.

Ich begleite Frauen wie dich auf dem Weg zu innerer Kraft,
natürlicher Schönheit und nachhaltigem Wohlbefinden –
mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und
Seele in Einklang bringt.

In diesem E-Book erhältst du konkrete Impulse, wie du:

- ✓ deine Haut straffen,
- ✓ deinen Körper stärken
- ✓ und deine Ernährung bewusst gestalten kannst –
für ein vitales, weibliches Lebensgefühl.

Deine natürliche Verjüngung beginnt genau jetzt

Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Übergang – und gleichzeitig eine Phase, in der viele Frauen sich mit Veränderungen konfrontiert sehen: hormonelle Schwankungen, schlaflose Nächte, Gewichtszunahme, Energieverlust oder eine Haut, die nicht mehr so frisch aussieht wie früher.

Doch was wäre, wenn genau jetzt der Moment ist, in dem du beginnst, deinen Körper ganzheitlich zu verstehen und neu zu erblühen – von innen heraus?

Dieses E-Book ist dein liebevoller Einstieg in ein natürliches Verjüngungskonzept, das dich in deiner Kraft unterstützt – jenseits von Diäten, Druck oder Anti-Aging-Produkten. Stattdessen setze ich auf gezielte Methoden, die deine Zellen regenerieren, deine Hormonbalance unterstützen und deine Ausstrahlung stärken.

Du findest hier drei wirkungsvolle Säulen:

Face Yoga – für ein natürlich geliftetes, frisches Gesicht

Fitness – angepasst an die weiblichen Bedürfnisse in den Wechseljahren

Ernährung – hormonfreundlich, genussvoll und anti-entzündlich

Das Ziel?

Nicht einfach nur jünger auszusehen, sondern dich auch jünger zu fühlen: vital, klar, schön und voller Energie!

Die Wechseljahre – Zeit des Wandels



Die Wechseljahre sind ein natürlicher Übergang – hormonell, körperlich und emotional. Östrogen- und Progesteronspiegel sinken, der Stoffwechsel verändert sich, die Haut verliert an Elastizität, der Schlaf wird leichter.

Doch diese Phase birgt auch die Chance, dich neu mit dir selbst zu verbinden – bewusster mit deinem Körper umzugehen und echte Selbstfürsorge zu etablieren.

Typische Veränderungen:

- Trockene oder schlaffere Haut
- Gewichtszunahme trotz gleicher Ernährung
- Stimmungsschwankungen
- Gelenkbeschwerden oder Schlafprobleme

Mit einem ganzheitlichen Ansatz kannst du viele dieser Symptome lindern – und dich stärker, schöner und wohler fühlen als je zuvor.



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



★ **Schöne Haut ab 45 +**

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



Fitness

Kraft, Stabilität & Haltung für deinen neuen Lebensabschnitt

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)



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 verteilen

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.





Der exklusive BEAUTYCLUB öffnet bald seine Türen,
und du wirst als Erste davon erfahren!

Im BEAUTYCLUB erwarten dich nicht nur
hochwirksame Übungen für Gesicht & Körper, die speziell für
ein strahlendes und jugendliches Aussehen entwickelt
wurden, sondern auch ganzheitliche Ernährungstipps für
effektive Anti Aging Ernährung.

In meinem BEAUTYCLUB geht es um mehr als nur äußere
Veränderung – es geht um Selbstliebe, Selbstpflege und
nachhaltige ganzheitliche Verjüngung und Ausstrahlung.



Weitere Infos findest du [HIER](#)
