



3-TAGE GLOW *Detox*

ANTONIA BLÄSER

Ernährung | Mindset |
Stressmanagement





Herzlich WILLKOMMEN

So schön, dass du dir deinen Glow-Detox-Guide geholt hast! Unsere Haut wird oft als “Spiegel unserer Seele” bezeichnet. Und ich kann das total nachvollziehen. Ich kenne es sehr gut, wenn meine Haut fahl aussieht, mein Bauch aufgebläht ist und ich mich einfach super unwohl in meiner Haut fühle. Denn ich strahle dieses Gefühl dann auch aus und mag gar nicht mehr aus dem Haus gehen.

Doch ich habe ein paar ziemlich tolle & natürliche Routinen entdeckt, die meine Haut strahlen lassen und mich wieder wohlfühlen lassen! Und genau die teile ich in diesem Guide mit dir!

Ganz viel Freude beim Ausprobieren!

deine
Antonia





Was dich hier ERWARTET

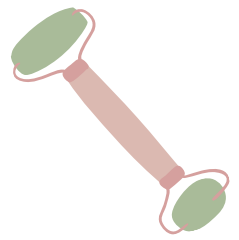
Mit diesem 3-Tage-Glow-Detox bringst du deinen Körper wieder sanft in Balance, unterstützt deine Haut von innen und bekommst neue Energie – ganz ohne Hungern, komplizierte Regeln oder teure Kosmetikprodukte!

Save-the-date

Am **10.04.2025** vertiefe ich das Thema in meiner kostenlosen *Glowing Skin* Masterclass.
Melde dich gleich hier an und sei dabei!
Ich freue mich auf dich! ❤️

Anmelden





Dein Fahrplan

- **Dauer:** 3 Tage – 3 Routinen deiner Wahl
- **Ziel:** Sanfte Entlastung des Körpers, sichtbar frischere Haut, besseres Bauchgefühl
- **Erlaubte Lebensmittel:** leichte, hautfreundliche, entzündungshemmende Kost
- **Vermeiden:** Zucker, Weißmehl, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel
- **Extras:** Viel Wasser & Detox Tee, kleine Morgenroutine für den Glow

Bonus-Tipp

Wenn du mehr Detox-Ergebnisse möchtest, komm' in mein **6-Tage-Detox-Programm** ab dem **22.04.2025!**

Mehr Infos dazu auf meinem Instagram Kanal.





TAG 1 – 3

NATÜRLICHE SKIN-CARE

Suche dir aus den folgenden Ideen **deine 3
Favoriten** raus und führe diese
kontinuierlich für die nächsten 3 Tage
durch und beobachte, was passiert!



MORGENROUTINE

Ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Routinen bringt Stabilität in den Alltag, was sich wiederum positiv und harmonisierend auf das Wohlbefinden auswirken kann. Aus diesem Grund bin ich ein großer Fan von einer schönen Morgenroutine.

Zitronenwasser

Ein Glas warmes Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft am Morgen regt die Verdauung an, unterstützt die Leberfunktion und wirkt entschlackend. Genau das, was wir für einen schönen Glow erreichen möchten!

Kurkuma-Shot

Kurkuma wirkt entzündungshemmend und ist ein absolutes Lieblingsgewürz unserer Leber – dem Schönheitsorgan schlechthin! Du benötigst dafür 1 Stück frischen Kurkuma, 1 Stück frischen Ingwer, 1 Prise schwarzen Pfeffer, den Saft einer frischen Zitrone und 100ml Wasser oder Orangensaft (frisch). Gebe alle Zutaten in einen Mixer und mixe solange, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Gebe die Flüssigkeit durch ein Sieb und genieße den Shot!

Morgen-Affirmationen

Unsere Gedanken sind genauso wichtig, wie unsere Nahrung. Wir legen daher auch einen Fokus auf einen mentalen Detox. Wir wäre es mit ein paar positiven Affirmationen nach dem Aufstehen? [Hier findest du meine Lieblings-Affirmationen für Gesundheit.](#)





BEAUTY RITUALE

Grüner Tee + 2 Liter Wasser pro Tag

Mein absolutes Lieblingsritual. Grüner Tee gilt als “Fatburner” und enthält außerdem zahlreiche Antioxidantien, welche unsere Leberfunktion unterstützen. 2–3 Tassen am Tag. Zusätzlich gehört natürlich eine ausreichende Menge stilles Wasser zum absoluten MUSS für ein klares Hautbild (mind. 2 Liter pro Tag).

Darmitfreundliche Lebensmittel

Unser Darm ist eines der 5 Ausleitungsorgane. Wir sollten ihm daher besonders viel Aufmerksamkeit schenken. Indem wir ausreichend Ballaststoffe und probiotische Lebensmittel zu uns nehmen, können wir die Verdauungsfunktion stärken und somit zu einer reibungslosen Verdauung beitragen. Ausreichend Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten also auf deinem Speiseplan nicht fehlen! Joghurt, Kefir, Buttermilch und fermentierte Produkte, wie z.B. Kimchi, Kanne Brottrunk und Kombucha unterstützen ein gesundes Mikrobiom.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind ein wahrer Beauty-Booster. Nach dem Ayurveda wirken sie entschlackend und sorgen für ein klares Hautbild. Auch sie enthalten wertvolle Antioxidantien und andere sekundäre Pflanzenstoffe, welche exzellente Gesundheits- und Schönheitswirkungen in Gang setzen können.

Mein **Liebings-Bitter-Produkt** ist von Kruut. Mit meinem Code NONI15 erhältst du 15% Rabatt auf deinen Einkauf. Einfach 1 EL des Oxymels in Wasser auflösen und genießen! Du wirst den Geschmack ganz bald schon lieben! Versprochen ;) (Affiliate Link)





SUPPORT VON AUSSEN

Trockenbürstenmassage

Auch von außen können wir unsere Haut und unser Wohlbefinden natürlich unterstützen. Die Trockenbürstenmassage eignet sich perfekt, um die Zirkulation und Verjüngung der Haut zu verbessern. Sie wirkt außerdem wie ein kleines Peeling für die Haut, indem die Massage alte Hautschüppchen entfernt und verstopfte Poren reinigt. Zudem wird durch das Bürsten unser Lymphfluss angeregt, was den Abtransport von Stoffwechselprodukten verbessert.

So funktioniert's:

Du brauchst max. 2-3 Minuten dafür und eine Trockenbürste mit langem Stiel – die gibt es bei DM, in jedem Reformhaus oder online. Du startest bei den Füßen in kreisenden Bewegungen und bewegst dich in Richtung Herz. Genauso kreist du weiter über die Beine, Arme, Brust, Rücken, Po und Bauch. Das Gesicht lässt du weg. Wende einen spürbaren, aber nicht zu festen Druck an.

Deine Haut sollte im Anschluss etwas rosig sein, aber nicht gerötet oder gereizt. Im Anschluss kannst du deinen Körper mit einem schönen Körperöl einmassieren. Dieses kann jetzt viel besser in die Haut eindringen und ihren Effekt wirken lassen.

Ich empfehle die Trockenbürstenmassage am Morgen. Achte darauf, dass du nicht ausrutschst. Falls du morgens duscht, machst du zuerst die Trockenbürstenmassage und dann steigst du in die Dusche.

Ganz viel Spaß beim Ausprobieren!



DEIN 3-TAGES-PLAN

Du hast nun einige simple und effektive Empfehlungen an der Hand, die du Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren kannst. Ich empfehle dir, dir für die nächsten drei Tage 3 Empfehlungen rauszusuchen und auszuprobieren.

Welchen Unterschied spürst du?



WARMES WASSER MIT FRISCHEM
ZITRONENSAFT



KURKUMA-SHOT



MORGEN-AFFIRMATIONEN



GRÜNER TEE + 2 LITER WASSER PRO TAG



BALLASTSTOFFE UND PROBIOTISCHE
LEBENSMITTEL



BITTERSTOFFE*



TROCKENBÜRSTENMASSAGE



Let's do this!



Zur Masterclass
anmelden!

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren deiner 3 neuen Routinen! Du kannst diese natürlich nach Belieben austauschen oder erweitern.

Wenn du noch tiefer in das Thema einsteigen möchtest, lade ich dich herzlich in meine **kostenfreie Masterclass am 10. April 2025 um 18.30 Uhr via Teams** ein!

Wir sprechen über das Thema “**Glowing Skin**” und ich erkläre dir spannende Zusammenhänge und Prozesse, welche unser Hautbild beeinflussen können!

Ich freue mich auf dich!
Deine Antonia

