

DEINE GRATIS

CHECKLISTE

FÜR NATÜRLICH SCHÖNE HAUT

+ ULTIMATIVES DEOREZEPT



Willkommen!

Wir begrüßen dich ganz herzlich und freuen uns, dass wir dir unsere kostenlose Checkliste inklusive unserem ultimativen Deodorant Rezept zur Verfügung stellen dürfen. Wir würden dich gerne bei deinem zukünftigen Weg begleiten -zu natürlich schöner, gesunder und strahlender Haut!



ÜBER UNS

Wir heißen Steffi und Tina, sind beide über 30 und Mütter. Wir haben lange mit Hautproblemen und Unreinheiten gekämpft, sowohl vor als auch nach den Kindern. Viele Jahre haben wir uns ohne Erfolg durch die Kosmetikregale probiert bis wir eine wundervolle Lösung gefunden haben. Einfach, gesund, kostengünstig und nachhaltig!

Hier bekommst du einen ersten kleinen Einblick in unser umfangreiches E-Book. Wir glauben, es ist für jeden möglich, eine gesunde und strahlende Haut zu besitzen. Unser Ziel ist es, so vielen Frauen wie möglich zu helfen. Mit unserem E-Book möchten wir euch unseren persönlichen Umweg mit viel Recherche, Geld und Misserfolgen ersparen. Hautprobleme und Unreinheiten sind ein Weg deines Körpers dir Signale zu schicken, doch es ist dein Weg. Es liegt an dir in eine neue Richtung zu gehen!

Starte jetzt!

Steffi & Tina

DEINE CHECKLISTE FÜR NATÜRLICH SCHÖNE HAUT

PFLEGEROUTINE

- Ich benutze Pflegeprodukte ohne künstliche Inhaltsstoffe
- Meine Produkte sind auf meine Bedürfnisse abgestimmt z.B. trockene Haut
- Ich achte auf die Nachhaltigkeit meiner Produkte auch bei der Verpackung
- Ich achte auf gute Qualität z.B. biologisch und ökologisch produzierte Produkte

ERNÄHRUNG

- Ich esse überwiegend ungespritztes Gemüse und tierische Produkte in Bioqualität
- Ich trinke 2-3 Liter stilles Wasser, kein Leitungswasser!!
- Ich habe keine Mängel oder verwende Nahrungsergänzungsmittel für die elementarste Versorgung meines Körpers
- Ich vermeide es überwiegend Zucker und schlechte Kohlenhydrate zu Essen

WORK-LIFE-BALANCE

- Ich versuche unnötigen Stress zu vermeiden
- Ich verbringe täglich mind. 30 Minuten an der frischen Luft
- Ich betreibe wöchentlich Sport/Bewegung
- Ich rauche nicht und versuche Alkohol weitgehend zu vermeiden

SCHLAFROUTINE

- Ich achte auf ausreichend Schlaf mind. 7 Stunden täglich
- Ich wasche meinen Kissenbezug sehr regelmäßig
- Ich reinige mein Gesicht abends vor dem schlafen gehen



Handgemachtes Deodorant

Zutaten:

- 100g Sheabutter
- 30g Kokosöl
- 30g Mandelöl
- 15 Tropfen ätherisches Öl (bei mir Dōterra Geruch: Zitrone oder Minze)
- 40g Natron
- 10g Speisestärke

So gehts:

Sheabutter, Kokosöl und Mandelöl im Wasserbad schmelzen. Natron und Speisestärke zugeben. Dann aushärten lassen. In Stücken in ein höheres Gefäß geben, ätherische Öle zugeben und dann mit einem Handmixer oder Pürierstab cremig schlagen.

Tipp: Das Natron kann vorher im Mixer zerkleinert werden, damit die Deocreme weniger kratzt

Merke:

Die Deocreme kann jetzt mit dem Finger oder einem Holzspatel aufgetragen werden. Ich verwende es morgens und mittags noch einmal und habe dann keinerlei Körpergeruch

DEIN E-BOOK MIT REZEPTEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER



gesund & wirksam

STARTE JETZT !

Gehe mit uns einen neuen Weg der dir dabei hilft, einen gesunden Umgang mit deinem Körper zu führen und ernte die Belohnung von natürlich schöner, strahlender Haut!

Starte jetzt mit dem kompletten E-Book und hol dir die besten Rezepte und Tipps! Sichere dir ganzheitliches Wissen zum Thema Haut.

Klicke jetzt auf den Butten unterhalb!

[ZU UNSEREM E-BOOK](#)