Workbook
STRAFFE HAUT IN DEN WECHSELJAHREN

Heike Wierzbitzki

Ernährungsexpertin & Gesundheitscoach

Monique Franzen

Kosmetikerin & Gesundheitspraktikerin

eve & i

1. Rezepte

Avocado-Kakao-Smoothie

für 1 Person

Zutaten

- 1 Avodaco
- 2 EL Beeren
  (Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
- 2 EL reiner/roher Kakao
- 200 ml Mandelmilch
- 2 Stengel Minze (nur die Blätter)
- 1 TL Honig
- 1 TL Kakaonips

Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf ein Minzblatt und Kakaonips) mit dem Pürierstab oder einem Hochleistungsmixer zerkleinern. In ein Glas umfüllen und mit den Kakaonips und dem Minzblatt dekorieren.

Dein perfekter Basentag

- Buchweizen Porridge mit Kompott oder frischem Obst und Mandeln
  alternativ: gekochter Quinoa mit Gemüse
- Salat mit Ofenkartoffeln und gebratenen Champignons
  alternativ: Zucchininudeln mit Tomatensugo auf Quinoa
- Kürbis-Maronen-Suppe, alternativ: Pastinaken-Apfel-Suppe
- dazu viel stilles Wasser und/oder Kräutertee trinken
- Zwischenmahlzeiten nur wenn nötig, denn gerne Nüsse wie Mandeln oder Walnüsse

2. Übungen

Lymphaktivierung

Wenn du beginnst, dein Gesicht zu massieren, wird auch die Lymphflüssigkeite bewegt und dadurch abtransportiert. Damit die Lymphe gut abfließen kann und sich nicht staut, ist es wichtig, vorher das Lymphsammelbecken (im Schlüsselbein) und andere Lymphsammelstellen zu öffnen.

- Fass mit beiden Händen in die Schlüsselbeingrube, atme einmal tief ein und drücke beim Ausatmen leicht in die Schlüsselbeingrube hinein. Das wiederholst du 3–5 mal.
- Durch diese tiefe Atmung aktivierst du gleichzeitig deinen Parasympathikus (das ist dein Entspannungsnerv) und kommst dadurch etwas zur Ruhe.
- Forme nun deine Hände zu einer leichten Faust und geh damit deinen Hals von oben nach unten entlang.
- Danach beugst du deine Zeige- und Mittelfinger und streichst damit 3–5 mal von der Mitte des Kinns zu deinen Ohren hin.
- Spreize deine Zeige- und Mittelfinger zu einem V (Peace-Zeichen) und amfasse damit von unten deine beiden Ohren. Jetzt kannst du entweder mit angenehmem Druck von unten nach oben reiben oder deine Ohren im Halbkreis nach hinten biegen. Sie sollten jetzt langsam warm werden und gut durchblutet sein.
- Am Ende streichst du kurz mit flachen Händen über deinen Hals Richtung Schultern aus.

Kopfhautmassage

- Streich mit starken Fingern von den Augenbrauen über die Stirn durch die Haare zum Scheitel hin und wiederhole diese Bewegungen einige Male.
- Danach beginnst du, mit kleinen, kreisenden Bewegungen deine Kopfhaut zu massieren.
- Platzier dann deine Hände gegenüber von einander und beweg deine Kopfhaut von einer Seite zur anderen. Das lockert die Sehnenplatte und fördert die Durchblutung.
- Greif dann so viele Haare wie möglich mit deinen Händen und zieh so ganz nah an der Kopfhaut nach oben. Achte dabei auf deine Körperhaltung. Vor allem der Hals und die Schultern sollten entspannt sein. Dein Rücken ist aufrecht und gerade. Halte diese Position für mindestens eine Minute.
- Zum Schluss entspannst du deinen Nackenbereich. Streich dazu mit festen, aber angenehmen Streichungen deinen Hals/Nacken entlang.
- Vom Nacken aus führst du die Streichungen nach vorne zum Dekollete weiter. Falls du das als unangenehm empfindest, kannst du auch ein Öl verwenden.
- Sei immer sanft zu deiner Haut.

2. Übungen

Stirnbereich

Stirn ausstreichen
- Leg die Finger auf die Mitte deiner Stirn und streich ganz langsam deine Stirn nach außen zur Seite hin aus. Wiederhole die Bewegung dreimal.
- Nun legst du die Finger beider Hände horizontal auf die Stirn und streichst diesmal gleichzeitig mit beiden Händen nach oben und unten hin aus.
- Beginn dabei immer von der Mitte deiner Stirn und arbeite dich nach außen zu den Schläfen hin vor.

Stirnmuskel lockern
- Greif mit deinem Daumen und Mittelfinger die Haut zwischen deinen Augenbrauen. Übe hier einen mittleren Druck aus und halte diesen Punkt für fünf Sekunden. Atme dabei tief ein und aus.
- Geh dann deine Augenbraue entlang und entspann auch hier die Muskulatur, indem du den Punkt für fünf Sekunden hältst.
- Streiche dann weiter die Augenbraue entlang.
- Zum Schluss entspannst du deine Augenbraue. Form dazu deinen Zeigefinger zu einem Haken und streich deine Augenbraue entlang.
- Streich zum Schluss noch dreimal deine Stirn aus.

Wangenbereich

- Beginn mit einer Kräftigungsübung. Form deinen Mund zu einem „O“ und press dabei deine Ober- und Unterlippe auf deine Zähne.
- Nimm deine Hände zur Unterstützung, damit die Mimikfältchen, die dabei eventuell entstehen können, geglättet werden. Leg dazu deine Zeigefinger neben deine Mundwinkel und fixier die Haut.
- Nun beginnst du, mit dem Mund zu lächeln, indem du die Mundwinkel ganz leicht nach hinten oben ziehst. Dabei spannst du automatischen deine Wangenmuskulatur an.
- Danach entspannst du deine Mundwinkel wieder, behältst die „O“-Form aber weiterhin bei. Wiederhol diese Anspannung 30 mal im Sekundentakt.
- Im Anschluss machst du eine kurze Pause von 3–5 Sekunden. Danach spannst du deine Wangenmuskulatur noch einmal für 30 Sekunden an und hältst die Anspannung.
- Achte während der Übung darauf, dass deine Stirn ruhig bleibt.

Das möchte ich umsetzen

eve & i
hello@eveandi.health
www.eveandi.health