

Ideen für: ONE SIMPLE CHANGE

Ziel ist es mit kleinen Veränderungen Großes zu bewirken! Man sagt das Gehirn braucht ca. 68 Wiederholungen bis aus dem TUN eine GEWOHNHEIT wird.

Starte also mit DEINEM ersten One Simple Change und integriere ihn für 30 Tage in deinen Alltag, bevor du zum nächsten One Simple Change übergehst. So erschaffst du Schritt für Schritt neue Gewohnheiten auf dem Weg zu deinem Ziel und einem gesünderen Lebensstil! Viel Spaß ☺





Weitere One Simple Changes in der Übersicht:

- Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper
- Wasser, das Lebenselixier
- Gib dir 'ne Auszeit
- Du bist Natur!
- Slow-Food erobert die Welt
- Auf Fernsehen verzichten
- Bring Ordnung in deine Umgebung
- Schlaf dich glücklich!
- Strukturiere dich!
- Schaffe die Grundlage!
- Wasser marsch!
- Move your body!
- Du bist was du isst!
- Schlaf gut!
- Weniger Gift, mehr Natur!
- Gib dir eine Auszeit!
- Start your day right!
- Lerne täglich dazu!
- Sei gut zu dir selbst
- Sonnenschutz
- Weniger Fakes, mehr Natur
- Keep smiling
-
- Kreiere DEINE eigenen One Simple Changes

VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT

Trage hier deinen „One Simple Change“ ein	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
1 ^{ten} 30 Tage 				
2 ^{ten} 30 Tage 				
3 ^{ten} 30 Tage 				
4 ^{ten} 30 Tage 				
Führe weitere „One Simple Changes“ ein um deinen Lebensstil zu ändern ...				

Du kannst deinen Erfolg ganz einfach mit Smileys bewerten und so dein Ziel verfolgen. Trage dazu einfach die Smileys in der Tabelle oben ein.

- 
 = ganz erreicht
- 
 = Erreicht
- 
 = Teilweise erreicht
- 
 = Teilweise nicht erreicht



Juice PLUS+

EIN EINFACHES PRODUKT

ONE SIMPLE CHANGE

ONE SIMPLE CHANGE

EIN EINFACHES PRODUKT, EINE EINFACHE VERÄNDERUNG!



Juice PLUS+ begeistert dich und ist Teil deines Lebensstils. Darüberhinaus kannst du dein allgemeines Wohlbefinden noch steigern, indem du kleine und einfache Veränderungen in deiner Ernährung oder deinen Lebensgewohnheiten vornimmst. Jede großartige Reise beginnt mit einem einzigen Schritt. Lass dich dazu inspirieren, einen solchen Schritt zu tun, ganz einfach, alle 30 Tage einen weiteren Schritt auf dem Weg zu deinem gesteigerten Wohlbefinden. Beginne jetzt mit deinem ersten „One Simple Change“, behalte ihn als Teil deines Lebensstils bei und füge einen weiteren „One Simple Change“ nach 30 Tagen hinzu. So erreichst du Schritt für Schritt, mit kleinen Veränderung, einen nachhaltigen, gesünderen Lebensstil. Teile deine Erfahrungen und Ideen mit anderen, um Unterstützung zu finden, dich motivieren zu lassen und deinen ganz persönlichen „One Simple Change“ zu erreichen.

ONE SIMPLE CHANGE IDEEEN

Juice PLUS+ ist Teil deines Lebensstils, mache den nächsten Schritt und beginne mit deinem ersten „One Simple Change“. Vielleicht hast du schon ein paar Ideen, die du zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden lassen willst. **Großartig.** Schreib sie auf. Möglicherweise brauchst du ein wenig Unterstützung wie und womit du am Besten anfangen kannst ... Hier findest du ein paar „One Simple Changes“ die bedeutende Auswirkungen auf deinen Lebensstil und dein Wohlbefinden haben.



Trinke mehr
Wasser
(empfohlen sind
mindestens 1.5l
Wasser am Tag)



Iss mehr Obst und Gemüse
(empfohlen sind 5 Portionen
jeden Tag)



Bewege
dich mehr



Reduziere
deinen
Zuckerkonsum



Trinke
weniger
Softdrinks



Trinke jeden
Tag einen
Complete Shake



Iss weniger
Snacks
(Süßigkeiten,
salzige Snacks)



Gönn dir
ausreichend
Schlaf



Mache es
selbst – koche
öfter zuhause



Iss mehr
Frisches und
weniger
Fast Food



Create your
own „One Simple
Change“

Auf Fernsehen verzichten

Für viele Menschen der größte Albtraum! "Was soll ich denn dann machen?", fragen die Menschen, die das komplette TV-Programm besser kennen, als ihre Nachbarn. Seidenopern, Dramen, Horror und Abenteuer erleben wir täglich - im TV.

Eine kleine Scheinwelt entsteht in vielen Köpfen, wenn wir täglich die Up's und Down's verzweifelter Hausfrauen und Assistenzärzten erleben. Wir denken, wir sind mitten drin und erleben "Gute Zeiten, schlechte Zeiten" und das ganz "Unter Uns". Wie es ist "Mitten im Leben" zu stehen, können wir uns mittags ansehen. Und dann um 20.15 endlich ... Der "Film-Film", der uns hoffentlich in den Schlaf säuselt. Fernsehen macht einsam.

Schweigend sitzen Paare nebeneinander und starren Richtung Zauberkiste. Dabei bietet das Leben doch so viel mehr. Ja, es ist eine Umstellung, dem Fernseher einmal aus zu lassen und sich anderweitig zu beschäftigen. Interessanter Weise gewöhnen wir uns dann aber schneller daran, als wir vermuten. Statt die Glotze einzuschalten könnten wir ein Buch lesen, uns mit Freunden treffen, nette Gespräche mit unserem Partner führen, Sport treiben oder Musik hören.

Weniger fern zu sehen, bedeutet mehr zu erleben, mehr für sich zu tun, mehr Freude zu teilen. Wenn du diese einfache Veränderung machst, wirst du feststellen, dass du dir weniger Gedanken über Unwichtiges machst, besser schläfst, erholter aufwachst und du ein ganz anderes Gefühl für deine freie Zeit bekommst.

Dein nächster Simple Change ist es: Den Fernseher ausgeschaltet zu lassen und dich intensiv mit dir und deinen Hobbies zu beschäftigen!

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Bring Ordnung in deine Umgebung

Regelmäßig stehen wir vor einem riesigen Berg von Dingen, die alle getan werden müssen. Der Kleiderschrank ist unordentlich, die Küchenschränke müssten ausgewischt werden ... und und und...

Wenn man an das, was alles getan werden "muss" denkt, wird es einem schnell schwarz vor Augen. Wann soll das alles gemacht werden?

Zunächst empfehlen wir deine Einstellung zu den Dingen zu ändern. Hast du es nicht verdient, saubere Küchenschränke zu haben und einen geordneten Kleiderschrank? Hast du es nicht verdient, dass all diese kleinen Dinge, die dich fast wahnsinnig machen, gerichtet werden?

Zwischen "Ich muss, denn das gehört sich so!" und "Ich darf, denn ich habe es verdient!", liegen Welten! Erkläre dir während du deine Ordnung in die Dinge bringst selbst, dass du es verdient hast. Dann wirst du sehen, dass du von vorn herein mehr Zeit für diese Dinge haben wirst.

Apropos Zeit. Es ist ganz einfach so, dass du entscheidest, wann was gemacht wird. An manchen Tagen haben wir das Gefühl, wir müssen alles auf einmal machen und das ist das, was uns überfordert. Versuch doch mal täglich eine Kleinigkeit zu machen.

Wische zB. täglich einen Schrank in der Küche aus oder putze täglich ein Fenster. Wichtig dabei: halte dich an diese Vereinbarungen mit dir selbst. Mache nicht mehr und nicht weniger. Dann wirst du beständig weitermachen.

Ein großes Projekt, wie z. B. das Entrümpeln oder das Aufräumen des Kleiderschranks, erledigst du ein Mal pro Monat. So hast du weniger Zeitdruck und das gute Gefühl, dass du alles im Griff hast.

Dein nächster Simple Change ist es: Ändere deine Einstellung von „dürfen“ zu „müssen“ und erledige täglich eine kleine Sache, monatlich ein größeres Sache Projekt.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Du bist Natur!

Du bist ein Mensch und ein Mensch ist Natur pur. Im Zeitalter der Schnellebigkeit vergessen wir das oft. Wir sind unter Druck den Zeitplan des Tages einzuhalten und verlernen dabei die Umgebung zu genießen. Dabei sind frische Luft und bewusste Wahrnehmung der Natur Balsam für die Seele.

Wer also sagt: "Ich habe zu viel um die Ohren um die Natur genießen zu können, handelt gegen seine eigene Natur!

Einen langen und ausgiebigen Spaziergang zu genießen lässt sich für viele Menschen zeitlich nicht darstellen. Klar ist: Wer es kann, der sollte es tun - und zwar zu jeder Jahreszeit und das ganz bewusst.

Wem das so nicht möglich ist, der schafft es ganz sicher, in seiner Mittagspause oder nach der Arbeit 1/4 Stunde Natur zu erleben. Manchmal reicht es, einfach das Fenster zu öffnen, die Vögel zu betrachten, die Blätter der Bäume rauschen zu hören oder den Schnee fallen zu sehen. Vielleicht nützt du kurze Wege nicht eingesperrt im Auto, sondern zu Fuß oder auf dem Rad. Sich an den Schauspielen der Natur zu erfreuen, bedeutet am Leben Teil zu nehmen. Es erdet dich, schenkt dir Ruhe, Vertrauen und Glücksmomente.

Schreibe ruhig abends auf, was du in dieser Zeit erlebt hast und wie es dir dabei ging. Nutze deine Sinne nicht nur für das, was du jeden Tag "musst", sondern nun auch für das, was du "darfst". Und dafür bietet dir Mutter Natur einiges!

Dein nächster Simple Change ist es: Nimm dir täglich 1/4 Stunde Zeit, aktiv und ganz bewusst an der Natur Teil teilzunehmen.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Du bist was du isst!

Dein Körper spiegelt das wieder, was du zu dir nimmst, daher vernachlässige die gute Auswahl deiner Lebensmittel nicht. Er wird es dir mit mehr Vitalität danken.

1. Achte bewusst auf eine gute, ausgewogene Zusammensetzung deiner Mahlzeiten
2. Nutze die Power von pflanzlichen Nahrungsmitteln
3. Wähle die Quelle deiner Nahrungsmittel überlegt aus und bevorzuge z.B. regionale, saisonale Produkte
4. Verzichte auf Noxen (Alkohol, Nikotin)
5. Trinke genügend stilles Wasser (Empfehlung: 25-35 ml Wasser pro kg Körpergewicht)
6. Wähle bewusst Nahrungsmittel, die dir guttun und Wohlbefinden erzeugen (angenehme Sättigung und ausreichende Energiebereitstellung)

Dein nächster Simple Change ist es: Dass du in den nächsten Tagen die Auswahl deiner Nahrungsmittel beobachtest und die Tipps umsetzt.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper

Der Mensch neigt dazu, immer erst dann zu handeln, wenn das Problem akut ist und schnell behoben werden soll. Wir vergessen oft, wir sind keine Maschine, bei der mal schnell ein Ersatzteil eingewechselt werden kann, sondern Natur pur! Wer das frühzeitig für sich erkennt kann handeln - und zwar präventiv. Also vorbeugend!

Dabei spielt das Thema Ernährung eine entscheidende Rolle. Die Depots vieler Menschen sind leer. Wir essen zu wenig frisches, vollreif geerntetes Obst und Gemüse. Aber wo, außer im eigenen Garten, bekommen wir das so noch?

Die DGE empfiehlt die 5 am Tag Kampagne, man soll mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse täglich essen. Diese Empfehlungen steigen stetig, so geht die Tendenz zu 7 - 10 Portionen Obst und Gemüse täglich um unserem Körper das zurück zu geben was er uns gibt.

Die Natur hat uns Möglichkeiten gegeben, unseren Körper fit und gesund zu erhalten, doch leider fehlt uns häufig die Zeit zur Umsetzung oder es mangelt an der Qualität.

Mit Juice PLUS+ hast du nun die Möglichkeit, die Wirkstoffe von Obst, Gemüse und Beeren durch deinen Körper fließen zu lassen und dabei die Ergebnisse wahrhaftig im Spiegel zu sehen und zu spüren! Eines ist klar: Gib dir Zeit!

Denk dran, dass dich hier keine Special Effects erwarten. Natur ist Wachstum und Wachstum braucht seine Zeit! Gib dir also die nächsten 4 Monate Zeit, um zu beobachten, was geschieht.

Unser Tipp:

Nutze das Management Board, in welchem du deine Veränderungen festhältst!

Dein nächster Simple Change ist es: Morgens und abends deine JP+ Kapseln mit einem großen Glas Wasser zu dir zu nehmen!

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Gib dir 'ne Auszeit

Bewegung und Ernährung stellen einen sehr großen Teil für unsere Gesundheit dar. Oft stiefmütterlich behandelt wird dabei das Thema Entspannung. Im Volksmund heißt es "Wer Zeit hat sich zu entspannen, der hat eindeutig zu viel Zeit!". Wir sagen "Wer sich keine Zeit nimmt zu entspannen, dem läuft die Zeit weg!".

Wir funktionieren den ganzen Tag. Alles ist geregelt. Wir wachen auf und oft läuft unser Tag nach Schema F ab. Dabei sind wir nicht abgeneigt, immer noch mehr in unseren Kalender zu packen und uns noch mehr zu stressen. Die Spirale abwärts dreht sich schneller, als der Zeiger der Zeit und plötzlich geht es uns gar nicht mehr gut.

Wer bereit ist, sich eine halbe Stunde am Tag zu entspannen, seinem Körper Ruhe und Gelassenheit zu geben, der wird effektiver und intensiver in seinen Handlungen sein.

Wir konnten hierfür Mentalcoach und Bestsellerautor Christian Huber gewinnen, welcher eigens für das One Simple Change Konzept kostenfrei ein Audio Entspannungsprogramm zum Herunterladen zur Verfügung stellt. Nutze diesen absoluten Mehrwert für dich und gewinne neue Kraft.

Dein nächster Simple Change ist es: Gönn dir täglich 30 Minuten absolute Entspannung zu.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



“Hilf deiner Haut, sich selbst zu helfen!”

Dass (wahre) Schönheit von Innen kommt ist ja in aller Munde. Doch scheinen es die meisten Menschen dann doch wieder zu vergessen, wenn der Trend mit dem Zellschutz und des damit zusammenhängenden Anti-Aging-Effekts und der Bindegewebe-Straffung verpasst wurde.

Der Mensch neigt eben dazu immer erst dann zu handeln, wenn das Problem akut ist und schnell behoben werden soll.

Ja wir vergessen oft, dass wir keine Maschine sind, der mal schnell ein Ersatzteil eingewechselt werden kann, sondern Natur pur! Wer das frühzeitig erkennt, der kann handeln- und zwar präventiv. Also vorbeugend!

Es ist wie beim Zähneputzen. Putze ich heute meine Zähne, Sorge ich für ein geringes Kariesrisiko. Die Mienen sind finster, wenn wir mit 35 Jahren nicht mehr so frisch aussehen, wie unsere Schulkameraden oder morgens aufstehen und uns fragen, warum die Erdanziehung nun auch bei uns ihre Wirkung zeigt.

Sicherlich können wir nicht alles „retten“, denn eins ist klar: Mutter Natur hat ihre Gesetze und ihre Grenzen. Doch hat sie uns auch Möglichkeiten gegeben, unseren Körper fit, gesund und schön zu erhalten.

Mit Juice Plus+ hast du nun die Möglichkeit, die Wirkstoffe von Obst, Gemüse und Beeren durch deinen Körper fließen zu lassen und dabei die Ergebnisse wahrhaftig im Spiegel zu sehen! Eines ist klar: Gib dir Zeit!!!

Denk dran, dass dich hier kein Special Effect erwartet. Natur ist Wachstum und Wachstum braucht seine Zeit! Gib dir also die nächsten 4 Monate Zeit, um zu beobachten, was mit deinem Spiegelbild geschieht.

Keep smiling

Ein Lächeln strahlt Schönheit aus und tut gut. Doch oft lachen wir viel zu selten in unserem meist stressigen Alltag. Ein Kind lacht 400 Mal am Tag, ein Erwachsener 18 Mal.

Wer es sich zur Aufgabe macht, am Tag mal um sich zu schauen und in die Gesichter der Mitmenschen sieht, wird wohl häufig mit Traurigkeit, statt mit guter Laune angesteckt! Ein Grund mehr, etwas zu verändern, denn ein Lächeln ist ansteckend!

Wusstest du, dass durch beim Lachen Stress abgebaut werden kann und Glückshormone freigesetzt werden? Lachen ist also gesund.

Wenn du die folgenden Tipps wirklich in deinen Tag integrierst, dich besser fühlst und mehr lachst, bekommst du vielleicht den ein oder anderen komischen Blick deiner Mitmenschen. Lass dich nicht beirren.

Was kann daran falsch sein, positiv in die Welt zu gehen und öfter zu lachen?
Bleib also am Ball!

Und hier unsere Tipps für dich zu mehr Freude im Leben:

1. Begrüße dich morgens selbst mit einem Lächeln im Spiegel!
2. Blamiere dich täglich! Lache über dich selbst und nimm dich nicht zu ernst!
3. Schenke anderen Menschen in der Stadt/beim Einkauf ein Lächeln!
4. Mache es dir zum Sport, Menschen zum Lachen zu bringen - es kehrt 1000-fach zu dir zurück!
5. Lache täglich über einen guten Witz und gib ihn weiter!
6. Geh mit einem Lächeln ins Bett, indem du an etwas schönes denkst, bevor du schlafen gehst!

Dein nächster Simple Change ist es: Setze diese Tipps um und schenke uns dein Lächeln.

Wir freuen uns auf deinen Erfolg!

Lerne täglich dazu!

Wenn du dich weiter entwickeln möchtest, sei offen für Neues, erprobte Tipps und gute Ratschläge. Nimm es selbst in die Hand, dein Wissen täglich zu erweitern, dieses mit Freude anzuwenden und mit anderen zu teilen. Sei neugierig auf die Veränderung.

1. Kümmere dich täglich darum, dein Knowhow auszubauen, um sukzessive einen gesünderen Lifestyle zu erlangen
2. Nutze dazu die Tipps aus dem Konzept
3. Lass dich täglich durch die Gruppe inspirieren und motivieren
4. Teile deine Erfahrungen in der Fb-Gruppe

Dein nächster Simpler Change ist es: Dass du dich täglich eigenverantwortlich zu einem bestimmten Bereich informierst und so zum Chef deines Körpers wirst. Außerdem hilft dir dein gewonnenes Wissen dabei, dauerhaft schlau zu leben.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Move your body!

Bewegung verändert unseren Körper, tut uns gut und fördert unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit! Im normalen Alltag bewegen wir uns i.d.R. viel zu wenig; und wenn, sind es oft die falschen Bewegungen.

Du kannst mit kleinen Schritten große Veränderungen beginnen...

1. Drücke im Auto das Lenkrad auseinander und zusammen
2. Stell dich beim Zähneputzen auf ein Bein oder zieh auf einem Bein stehend die Schuhe an, ohne dich dabei festzuhalten
3. Nutze Treppe statt Aufzug
4. Nutze Fahrrad statt Auto
5. Setze ein bewegungsaktives Minutentraining ein (tgl. 3 Minuten zügig gehen und tgl. 30 Minuten an der frischen Luft verbringen)

Dein nächster Simple Change ist es: Dass du dich regelmäßig täglich bewegst und das steigerst.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Schaffe die Grundlage:

Der Mensch ist immer schon ein Pflanzenesser gewesen und unser Körper ist mit allen Stoffwechselvorgängen auf eine ausreichende Zufuhr an Pflanzenstoffen angewiesen.

Doch wir haben uns inzwischen Ernährungsgewohnheiten angeeignet, die uns nicht gut tun. Wichtig also, diese Gewohnheiten zu überdenken und zu ändern.

- Fülle deine Depots mit frischem, vollreif geerntetem Obst und Gemüse ohne Giftstoffe wie Spritzmittel
- Setze die „5 am Tag- Kampagne“ um (cave: die heutige Empfehlung lautet bereits 7-10 Portionen Obst und Gemüse pro Tag!)

Deine nächste Veränderung ist also, dass du Juice Plus+ nutzt und ein grosses Glas stilles Wasser dazu trinkst.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Schlaf dich glücklich!

Bei nichts anderem, als im Schlaf kann sich dein Körper so gut regenerieren und erholen. Schlafen ist los lassen, eintauchen in eine andere Welt und wirklich einmal abschalten. Wer gut schläft ist vitaler, besser gelaunt, voller Kraft und hat die besseren Nerven in seinem Alltag.

Erholsamer Schlaf beginnt bereits mit dem Aufstehen am Morgen: Wer morgens nicht den Wecker 5 Minuten weiter drückt, wird abends besser einschlafen. Es gilt also: Wenn der Wecker klingelt, geht's raus aus den Federn! Das ist pure Gewohnheit und du wirst sehen, dass es dir nach einigen Malen nicht schwer fallen wird und du direkt fitter bist!

Versuche immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Damit programmierst du deine "innere Uhr" und das Aufstehen wird dir noch leichter fallen.

Gönne dir über den Tag hinweg keinen Schlaf, der länger als 30 Minuten geht, damit dir abends nicht deine dadurch gewonnene Energie den Schlaf raubt! Gehe auch abends bestenfalls zur gleichen Zeit zu Bett. Denke daran, dass deine Schlafenszeit zwischen 6 und 8 Stunden liegen sollte.

Das ist ein gesunder Rhythmus, für den sich dein Körper bei dir bedanken wird! In der Regel gehen die meisten Menschen zu spät ins Bett und kommen morgens nicht gut raus. Eine gute Zeit ist z.B. 23 Uhr bis 7 Uhr.

Wenn sich dein Körper daran gewöhnt hat, wirst du erholsamer einschlafen und gleichzeitig erholt aufwachen.

Um es dir leichter zu machen, verzichte vorher auf nervenaufreibende Krimis im Fernsehen oder Filme, die dich unnötig beschäftigen. Besser noch: verzichte ganz auf das Fernsehen!

Achte auf ein gut gelüftetes Schlafzimmer und auf Ordnung in deinem Schlafgemach! Ordnung im Raum ist Ordnung im Kopf. Schalte dein Handy aus oder auf stelle den Flugmodus ein. Wenn du einen Klingelton zum Aufwecken wählen darfst, nutze weniger die Sirene, mehr Gitarrenklänge die dich wecken.

Außerdem empfehlen wir mit einem guten Gedanken ins Bett zu gehen. Freu dich auf den nächsten Tag, indem du dich z.B. auf ein leckeres Frühstück oder ein Treffen mit einem guten Freund freust.

Dein nächster Simple Change ist es: Sorge für einen erholsamen Schlaf.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Sei gut zu dir selbst

Man sieht einem Menschen an, wie gestresst er ist. Positiver und negativer Stress zehren an unserem Körper. Menschen, die unter "Strom" stehen, wirken verbissen und angespannt.

Um erst gar nicht dort hin zu kommen und um damit zu beginnen bewusst gut zu sich selbst zu sein, ist es wichtig, dass du dir Zeit für dich und deine Schönheit einräumst. Rituale wie Zähneputzen und Duschen gehören auch zum Beauty Bereich, aber all diese Dinge machst du bereits ohne darüber nach zu denken.

Integriere nun in deine Woche weitere Schönheitsrituale, die nicht viel Zeit kosten, aber erlebe sie ganz bewusst als kleine Auszeit für dich:

1. Peele deinen Körper mit Basensalz!
2. Creme dich nach dem Duschen ein!
3. Nimm ein basisches Vollbad!
4. Pflege deine Nägel! Massiere eine Creme mit hohem Fettgehalt in deine Nagelhaut ein!
5. Gönn dir eine Gesichtsmaske z.B. aus Joghurt, Avocado und Honig!
6. Pflege deine Haare mit einer Haarmaske, Hitzeschutz und Ölen!
7. Lass dich bzgl. kleiner Helferchen beraten, die deine Schönheit täglich unterstreichen!
8. Verbringe Zeit mit dir selbst!

Dein nächster Simple Change ist es: Baue täglich neue Rituale in deinen Tag ein, die dir gut tun!

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Slow-Food erobert die Welt

Jede Minute zählt! Aus unseren Erfahrungen heraus antworten Menschen auf die Frage, was sie gefrühstückt haben mit "Kaffee!" oder "Cornflakes". Zwischendurch geht's mal schnell zum Bäcker und mittags muss es wieder schnell gehen. Kein Wunder, dass an jeder Ecke die Fast-Food-Läden explodieren.

Schnelles Essen, was den Hunger direkt stillt, muss her. Einfach nur ein Mittel zum Zweck, wenn sich unser Magen mit Knurren meldet. Erhöhte Herzfrequenzen und schlechter Schlaf können unter anderem Auswirkungen von Stress-Essen sein. Dabei geht es doch um Lebensqualität, oder?

Wer ein Mal am Tag beginnt, sein Essen gesund und bewusst zu sich zu nehmen, wird schnell erkennen, wie viel Mehrwert in dieser kleinen Veränderung steckt.

Eine Mahlzeit zu zelebrieren startet dabei, sich Zeit zu nehmen für den Einkauf und die Zubereitung. Achte auf frische Lebensmittel, gehe auch mal auf den Wochenmarkt zum einkaufen und iss bei deiner Slow-Food-Mahlzeit viel Obst und Gemüse. Wenn du alles zubereitet hast, nimm dir Zeit, decke den Tisch in Ruhe, schalte Radio und Fernseher einmal aus und erlebe deine Gaumenfreude! Es bedeutet Spaß daran zu haben, was wir dem Körper zurück geben.

Man schätzt, dass 1/3 bis 50% aller Zivilisationskrankheiten auf die Ernährung zurück zu führen sind. Ein Grund mehr, etwas zu verändern.

Du wirst sehen, wie viel Spaß essen macht und wie entspannt du danach bist.

Dein nächster Simple Change ist es: Erlebe jeden Tag mindestens eine Mahlzeit bewusst.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Sonnenschutz

Pigmentflecken und Runzelfältchen ... Zwei Dinge, die kein Mensch braucht. Wir finden sie oft auf den Händen, den Unterarmen, im Gesicht und auf dem Dekolleté wieder und gerade an den Händen verraten sie schnell unser "wahres" Alter.

Ein Zeichen davon, dass wir ständig der Sonne ausgesetzt sind und zwar nicht nur, wenn wir am Strand liegen. Doch das ist häufig das Problem, wir verbinden Sonnenmilch gerne mit Freibad und Strand, doch sind wir an 365 Tagen im Jahr Sonneneinstrahlungen ausgesetzt.

Wer z.B. denkt, es sei nicht so schlimm, im Büro an der Fensterfront der Sonne ausgesetzt zu sein, der ist auf der falschen Fährte.

Wer der Meinung ist, dass er durch Sonnenschutz nicht bräunt, irrt ebenfalls. Du siehst: Viele Theorien zu diesem sehr wichtigen Thema kursieren durch die Welt. Fakt ist: Unsere Haut hat einen sogenannten "Eigenschutz". Dieser liegt zwischen 10 und 30 Minuten. Dieser Eigenschutz der Haut hängt vom Hauttyp ab und bedeutet, dass unsere Haut ohne zusätzlichen Schutz eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein kann ohne dabei Schäden zu erlangen.

Jetzt ist klar, warum unser Gesicht und die Hände oft am schnellsten altern, denn sie sind jeden Tag Sonnenlicht ausgesetzt.

Es gilt also: Nutze immer eine Tagescreme, bestenfalls auch eine Handcreme mit Lichtschutzfaktor! Bei Verwendung von Sonnenschutzmitteln errechnet sich die maximale Verweildauer in der Sonne durch Multiplikation der Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels. Aber Vorsicht:

Die erreichte Schutzzeit darf nur einmal am Tag ausgenutzt werden und wird auch durch mehrmalige Anwendung des Sonnenschutzmittels nicht verlängert!

Wir empfehlen dringend dieses Thema nicht zu vernachlässigen und auf Sonnenschutz mit UVA und UVB Schutz größten Wert zu legen!

Dein nächster Simple Change ist es: Achte täglich darauf deine Haut vor der Sonneneinstrahlung zu schützen!

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Start your day right!

Wie du in den Tag startest, entscheidet maßgeblich darüber, wie er weiterhin verläuft. Wenn du positiv startest, ist die Chance groß, dass es ein guter Tag für dich wird. Einige Tipps können dir dabei helfen.

1. Reinige, spüle nach dem Aufstehen deinen Mund
2. Trinke ein großes Glas stilles Wasser
3. Starte deinen Tag mit einem gesunden, ausgewogenen (Power-) Frühstück
4. Aktiviere deinen Kreislauf durch Körperbewegungen
5. Eine kalte Dusche der Extremitäten belebt deinen Körper
6. Plane sowohl aktive als auch passive (Ruhe-) Zeiten am Tag ein
7. Schenke dir im Spiegel ein Lächeln und freu dich auf den Tag

Dein nächster Schritt ist es: Dass du mit bewussten Ritualen, die dir gut tun, in den Tag startest, um dein Wohlbefinden und deine Vitalität zu verbessern.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Wasser marsch!

Unser Körper besteht zu 97% aus Wasser und alle physiologischen Vorgänge sind auf eine ausreichend zur Verfügung stehende Menge an Wasser ausgelegt.

Je nach körperlicher Betätigung und Klima benötigen wir mehr als unser Durstgefühl vorgibt. Wenn wir nicht genug trinken, vertrocknen wir (und auch die Zellen) im wahrsten Sinne des Wortes.

1. Verzichte auf Süssgetränke, bevorzuge immer stilles Wasser
2. Mach das Trinken zum Ritual, z.B. alle 2 Stunden 1 Glas stilles Wasser
3. Hab immer eine gefüllte Trinkflasche mit stillem Wasser dabei

Dein nächster Simple Change ist es: Dass du täglich viel (35 ml pro kg Körpergewicht) stilles Wasser trinkst und dir das zum Ritual machst.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Verminderung der Zuckerzufuhr:

Der Zuckerkonsum hat sich im Laufe der Jahrhunderte drastisch verändert. Der Durchschnittsbürger nimmt heute mehr als 40 kg raffinierten Zucker pro Jahr zu sich, das entspricht einem Zuckerverbrauch von etwa 37 Würfel am Tag. Zeit, den Zuckerkonsum zu überdenken...

- Cave: übermässiger Zuckerkonsum führt zu Immunschwäche und Vitamin- und Mineralstoffmangel, macht müde
- Achte auf versteckte Zucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker)
- Lightprodukte schaden deinem Körper (täuschen dem Körper etwas Gesundes vor, sind aber nicht ausgewogen; daher entsteht Lust auf mehr davon)
- Nutze alternative, natürliche Süssungsmittel (Kokosblütenzucker, Xylitol, Melasse)

Deine nächste Veränderung ist also, dass du in den nächsten sieben Tagen auf den Zuckergehalt aller Lebensmittel, die du zu dir nimmst, achtest und vor allem auf raffinierten Zucker möglichst verzichtest.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Strukturiere dich!

Wie oft liegst du abends im Bett und gehst deine To-Do's für den nächsten Tag und die nächste Woche durch? Oft ist das der Grund für den gehassten Montag. Denn wir wissen am Sonntagschön, was uns montags an Aufgaben bevorsteht.

Pack die Sachen aus deinem Kopf und auf einen Zettel. Sie müssen so oder so gemacht werden - ob du dich darüber ärgerst oder nicht. Doch wirst du mit folgenden Tipps effektiver sein und kannst ohne in Zeitdruck zu kommen alles nach und nach erledigen:

1. Lege dir einen weißen Zettel und einen Kugelschreiber auf den Küchentisch! Schreibe dir all die Dinge auf, die zu tun sind! Schreibe alles auf! Egal, wie klein und unwichtig es dir erscheint! Es ist in deinem Kopf ... Also schreib es auf!
2. Vielleicht fällt dir nicht alles sofort ein, aber sollte der Fall kommen, dass sich in deinem Kopf etwas Neues auftut, erweitere deine Liste und schreibe es dazu!
3. Abends suchst du dir 6 Dinge heraus, die du am nächsten Tag erledigen möchtest, vielleicht auch, weil sie zeitnah erledigt werden sollten. Schreibe sie auf und sortiere sie nach Priorität! Was ist dringend, was wichtig?
4. Wenn du morgens aufstehst, hast du direkt eine Liste mit den Dingen, die du nun im Laufe des Tages zu tun hast. Arbeite die Liste einfach ab und streiche das, was du erledigt hast! Ein gutes Gefühl, oder?
5. kein Stress: Es ist wie beim Klöße essen. Man isst immer einen nach dem anderen! Wenn du etwas nicht geschafft hast, steht dieser Punkt automatisch direkt schon auf der Liste für den nächsten Tag!

Dein nächster Simple Change ist es: Gehe die Punkte 1-5 täglich durch.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Wasser, das Lebenselixier

Wasser ist das wichtigste Transport- und Kühlmittel des menschlichen Organismus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene täglich insgesamt 35 ml Wasser pro kg Körpergewicht. Je nach Klima und sportlicher Betätigung wollte auf sollte noch mehr getrunken werden!

Unser Gehirn besteht zu 75 - 80% aus Wasser. Alleine um die grauen Zellen auf Trab zu bringen, ist die empfohlene Tagesmenge an Wasser sehr wichtig. Wer viel trinkt, fühlt sich weniger vernebelt. So, wie Regenwasser die dicke Luft klar und rein macht, so macht es auch unseren Kopf klarer und fitter.

Wer Herausforderungen damit hat, regelmäßig seine 3 L Wasser zu sich zu nehmen, pflegt einfach ein neues "Mission Water"-Ritual in seinen Tag ein:

1. Trinke ein volles 0,3 Liter Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen!
2. Trinke ein weiteres Glas, kurz bevor zu das Haus verlässt.
3. Trinke im Laufe des Vormittags ein weiteres Glas Wasser.
4. Trinke zum Mittagessen ebenfalls dein Glas!
5. Trinke alle 2 Stunden nachmittags ein weiteres Glas!
6. Trinke zum Abendessen ein Glas!
7. Trinken auch im Laufe des Abends ein Glas Wasser!

Damit hast du 2,4 Liter Wasser getrunken. Wenn du sportlich aktiv bist, trinke auf jeden Fall zum Sportprogramm weitere zwei Gläser!

Versuch es mal eine Woche lang! Wenn du das eine Woche lang geschafft hast, dann schaffst du es auch 30 Tage! Wenn du es 30 Tage lang geschafft hast, hast du deine eigenen Rituale, wann du dein Wasser trinkst und wirst es ganz einfach in deinen Tag einspeisen können.

Dein nächster Simple Change ist es: Täglich 3 Liter Wasser zu dir zu nehmen und dir das zum Ritual zu machen!

Wir freuen uns auf deine Erfolge!

Weniger Fakes, mehr Natur

Die Beauty-Branche boomt. Jeder möchte gut aussehen. Fotos auf Hochglanzmagazinen zeigen uns eine nicht reale Welt, die uns dazu hinreißen lässt, der Natur nicht mehr zu vertrauen und mit künstlichen Hilfsmitteln unseren Körper so zu "pimpen".

Wir sehen uns im Spiegel, vergleichen und stellen fest: "Da muss eine Lösung her!". Doch leider geht der Trend in die falsche Richtung.

Brüchige Nägel werden mit Plastik überzogen, um Mängel zu verbergen. Extensionen werden gesetzt, um dem immer dünner werdenden Haar zu entkommen. Wir quetschen uns in Shapewear, die die Pölsterchen verstecken soll, die wir an uns nicht mögen. Schein statt sein.

Doch wirklich glücklich macht uns das alles leider nicht. Stattdessen leiden unsere Naturnägel und unsere Haare noch mehr - ganz zu schweigen von dem eingequetschten Bindegewebe.

Die Liste unsere Schönheitshelfer wird immer länger - die Unzufriedenheit immer größer! Die Spirale Abwärts beginnt zu laufen.

Schau dich im Spiegel an und beginne, deine natürliche Schönheit zu unterstreichen, statt zu unterzubuttern und du wirst viel positives Feedback ernten. Nutze dazu die einzelnen Veränderungen in OSC4yourBeauty.

Dein nächster Simple Change ist es: Finde heraus, was deine Schönheit besonders macht um genau das zu unterstreichen.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!



Weniger Gift, mehr Natur!

Es ist inzwischen bekannt, dass künstliche Inhaltsstoffe in unserer Nahrung ungesund sind und uns schaden. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, welche Inhaltsstoffe ein Lebensmittel enthält.

1. Reduziere künstliche Stoffe in deiner Nahrung
2. Künstliche Süßungsmittel (s.o.), Geschmacks-, Aroma- und Konservierungsstoffe sind Gift für deinen Körper
3. Achte beim Einkaufen auf die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel

Deine nächster Simple Change ist es: Dass du täglich zählst, wie viele künstliche Stoffe du in deiner Nahrung findest und sie möglichst durch natürliche ersetzt.

Wir freuen uns auf deine Erfolge!